# العلاجات المنزلية

# العلاجات المنزلية

النباتات المستخدمة للعلاج

طب الأعشاب

الترياقات ــ المسكنات

المغلمات (الأدوية والأعشاب المثيرة للجنس)

..................................................................

ترجمة: د. زيدون عبد الرزاق توفيق

# العلاجات المنزلية

النباتات المستخدمة للعلاج * طب الأعشاب * الترياقات ـ المسكنات .

ترجمة: د. زيدون عبد الرزاق توفيق

سنة الطباعة: ٢٠١٠ م

عدد النسخ: ١٠٠٠ نسخة.

جميع العمليات الفنية والطباعية تمت في:

دار مؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع



يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار مؤسسة رسلان

للطباعة والنشر والتوزيع

سوريا ـ دمشق ـ جرمانا

هاتف: ٠٩٦٣ ١١ ٥٦٢٧٠٦٠

تلفاكس: ٠٩٦٣ ١١ ٥٦٣٢٨٦٠

ص. ب: ٢٥٩ جرمانا

* العلاجات المنزلية، هي مجموعة ساحرة من المراهم، الجرع، الأدوية والعوامل المساعدة على إعادة الصحة والتي تعكس زيادة اهتمام مجتمعنا بالبسيط والطبيعي لأننا نرفض المعقد والمصنع.

* ويشمل هذا الترتيب الأبجدي من **A-Z** مداخل الأمراض والمشاكل الشائعة وعلاجاتها الطبيعية.

* ولكشف كنوز المعلومات التي اعتمد عليها أجدادنا في علاج أمراضهم وعللهم ـــ وإعطاء صورة عن الحقول وسياج الشجيرات والأشجار وخزانة المطبخ أيضاً.

# المقدمة

عندما نصاب بأي شيء في الوقت الحاضر نذهب إلى الصيدلية لأخذ الأدوية بدون وصفة طبية، أو نذهب إلى الطبيب ليشخص لنا الدواء. من ناحية ثانية هذا هو التطور التاريخي الحديث للجنس البشري. لم تنطلق ثورة الأدوية بشكل حقيقي إلا بعد الحرب العالمية الثانية، مع ذلك فإن الأطباء قبل ذلك الوقت كانوا يصفون دورات علاجية. وبالمقارنة مع الثورة الدوائية، فإن الأدوية الشعبية ترجع إلى العصور الغابرة من الزمن. وهناك دلائل تاريخية تثبت بأن الإنسان البدائي كان يستخدم النباتات للشفاء. وكان من الطبيعي للناس أن يستخدموا ما هو متوفر بين أيديهم، سواء كان كغذاء لهم، يبقيهم دافئين، أو يجعلهم بصحة جيدة. وبشكل واضح إيجاد الشفاء للعلل والأمراض كان يحدث بين العصور اعتماداً على التجربة والخطأ. وتم نقل هذه العلاجات الشافية شفوياً من جيل لآخر لأنها كانت الطريقة الوحيدة. وحتى عندما انتشر التدوين في البداية، بقيت العلاجات المنزلية تنقل شفوياً من جيل لآخر. ومع إدخال الخدمات الصحية العامة، استطاع الناس استشارة الأطباء مجاناً.

وقد استطاع الكثير من الناس الانتقال من أماكنهم في القرى إلى المدينة المكتظة بالسكان، والتي يتوفر فيها العلاج الطبي بشكل أكبر، وقد ازدادت وسائط النقل بشكل عام، مما أدى إلى تقليل استعمال العلاج المعتمد على الحقل الزراعي. وحديثاً، هناك تفاعل في المجتمع ضد تطور البشر التقني، وتحول بعضهم للمعيشة البسيطة مرة أخرى. وهذا التفاعل يشمل علاج الأمراض، وبالتالي أصبح طب الأعشاب شائعاً كفرع من الطب البديل. ويجب أن ننوه بأن المقصود من هذا الكتاب هو إعطاء اهتمام بهذا الموضوع للقارئ. وهو ليس دليلاً لتجربة علاج الأعشاب ولا يجب التعامل معه على هذا الأساس. وموضوع الطب الشعبي وطب الأعشاب مخيف لأن له أخطاراً حقيقية، فبعض الأعشاب سامة، وبعضها غير ملائم للاستعمال وحتى خطر في بعض الحالات. وأي شخص يفكر في استخدام المعالجة بالأعشاب يجب أن يستشير أخصائي أعشاب متمرس بتقنيات طب الأعشاب. لا يتحمل أي شخص مسؤول عن طباعة وتحضير هذا الكتاب أي مسؤولية عن التبعات التي تنشأ من استخدام هذا الكتاب أو لأي خطأ فيه. وهذا يطبق أيضاً على معالجة البقع القديمة المذكورة في ملحق هذا الكتاب.

# A

..............................................................................................

## الكشوط والجروح abrasions and cuts

تحدث الكشوط عندما يكشط الجلد أو يقطع قليلاً بواسطة الفرك، القشط أو القطع. تقليديا تستخدم القرفة كمطهر على الكشط، ويستخدم زيت القرنفل كمطهر للجرح. في السابق كان ينشر العسل على الجرح ليعمل كمطهر ويسرع عملية الشفاء، وكان يستخدم الشاي ليوقف النزف ويحمي ضد الالتهاب. والعلاجات الشائعة الأخرى تشمل استعمال ورود نبات الأذريون (القطيفة)، والتي تسحق وتوضع خارجياً، واستعمال عصير البصل للاستعمال الخارجي أيضاً، واستعمال أوراق المقدونس الطازجة المسحوقة، وأوراق نبات آذان الجدي (لسان الحمل) المسحوقة، والشاي المصنوع من نبات المريمية (الناعمة) والذي يستخدم خارجياً، وكلها تستخدم إما بشكل مباشر أو بشكل غسولات، كذلك أوراق نبات إبرة الراعي المسحوقة والتي تستخدم خارجياً، والكمادات المصنوعة من الجذور المسحوقة أو من أوراق عشب السمفوطن (وهو عشب معمر).

يمكن أيضاً استخدام نبات الألفية، زهرة الخمان (البلسان)، وورود زهرة نبات ملكة المروج، كلها يمكن أن تستخدم كضاغطات أو كمادات باستخدام بندق الساحرة، والخزامى والتي تستخدم أثناء الاستحمام. وبعدها استخدم اليود كثيراً على الجروح والكشوط. وهناك علاجات أكثر دقة بقليل. وأحد هذه العلاجات، وضع كمية متساوية من كل من زهرة الخمان (البلسان) ودهن الخنزير. وهذه تسخن بلطف حتى تصبح الأزهار هشة وبعدها يعصر المزيج خلال قماش من نسيج الكتان ليصبح على شكل مرهم. كذلك يصنع مرهم مشابه باستخدام دهن الخنزير وعشب الفراسيون الأبيض (عشب يستخدم لتنكيه الأشربة) ـ انظر أيضاً النزف.

## الخراج (القيح) abscess

الخراج هو تجمع قيح، يحدث في تجويف عادةً، ويسبب انتفاخاً ملتهباً عادةً. هناك علاجات شافية للخراجات قسم منها صعبة الشفاء أكثر من غيرها. والعلاج الشائع منها والذي كان يستخدم أيضاً في الدمل، هو استخدام كمادات حارة مصنوعة من الخبز والحليب ليحمل الخراج على إظهار رأس له. وكخيار آخر، يمكن خفق بيضة طازجة مع ثلاث ملاعق شاي مملوءة بالطحين الأبيض وطبخها سوية ببطء وعناية لتكون عجينة بيضاء. ثم تنشر هذه على قطعة قماش وتوضع على المنطقة المصابة وتكرر هذه المداواة كل ثلاث ساعات. وتستعمل الأعشاب المختلفة، إما بشكل منفصل أو مجتمع، كذلك توضع في الكمادات. وهذه تشمل عشب الطير، السمفوطن (عشب معمر)، جذر الخطمي (عشب من الفصيلة الخبازية)، أوراق نبات آذان الجدي (لسان الحمل)، شجر الدردار المنزلق. استخدمت الخضراوات في علاج الخراجات والدمل. واستخدام الجزر النيئ في الكمادات الحارة، كما هو في نباتات السلجم المسحوقة والمغلية. والعجينة المصنوعة من نبات الكراث المهروس والتي كانت تنشر على قطعة قماش وتوضع أيضاً. ومن غير المحتمل جداً أن يحاول أحدنا تجربة أحد هذه العلاجات على نفسه. وهي تشمل أيضاً استخدام كمية من القواقع وغليها في راسب ملحي قبل وضع العجينة الناتجة على المنطقة المصابة بالخراج أو الدمل. انظر أيضاً الدمل.

## الحموضة Acidity

إن حموضة المعدة تظهر على شكل نوبات حرقة المعدة وسوء الهضم. والشفاء يشمل استخدام كميات صغيرة من بيكربونات الصودا في ماء حار مناسب. وعلاج آخر هو باستخدام ملعقتي شاي كاملتين من المغنيسيا في قدح من الحليب. مع ذلك، في بعض المرات لا تعالج الحموضة بمضادات الحموضة وإنما بالمواد الحامضية. وأحد العلاجات هو باستخدام ملعقتي شاي كاملتين من خل التفاح (أو خل الفاكهة بشكل عام) مع ملعقة شاي كاملة من عصير الليمون وملعقة شاي كاملة من عصير البطاطا.

## العد (حب الشباب) acne

العد هو مرض جلدي مزمن تظهر فيه بثور ذات رؤوس سوداء على الوجه ومناطق أخرى على الجسم، عادةً على الظهر. وهو مرض يصيب الغدد الدهنية، والتي ينتج فيها الدهن بكميات طبيعية، حتى يبقى الجلد ليناً ومرناً. وعندما تغلق القنوات التي توصل الدهن إلى السطح، عند الخلايا التي تكون الانسداد ستتحول إلى سوداء اللون، لذلك تسمى الرؤوس السوداء. وإذا التهبت الغدة في قاعدة الانسداد، عندها يمكن أن تظهر بقع حمراء ملتهبة. وحب الشباب شائع بين المراهقين بسبب النشاط الهرموني عند الوصول إلى البلوغ. وإذا لم يعالج حب الشباب الشديد، فإنه يمكن أن يترك ندباً وهزمات (آثار) على المنطقة المصابة. والعلاجات الأقدم والتقليدية لعلاج حب الشباب تشمل استعمال عدة أعشاب بشكل بخار على الوجه. وأحد هذه الأبخرة يتألف من عشب الطير، أزهار الخمان، نبات الاذريون (القطيفة)، وتستخدم بتراكيز متساوية لكل منها. كذلك، استخدم نبات الغافث (من الفصيلة الوردية) خارجياً (للاستعمال الخارجي)، واعتقد أيضاً بأنه شافٍ. وهناك علاج آخر يشمل نشر مرهم من الكبريت على المناطق المصابة. وفي الوقت الحاضر يوجد الكثير من المواد الكاشطة في السوق لرفع الرؤوس السوداء. وهناك علاج قديم يشمل وضع مفتاح ساعة على الرؤوس السوداء المزعجة وضغطها به. وفي الزمن القديم، ظل الناس يضغطون الرؤوس السوداء، بالرغم من استعمالهم لأدوات غير مفاتيح الساعة.

مع ذلك، من الأفضل عدم ضغط الرؤوس السوداء الملتهبة، في حالة أصبحت أكثر سوءاً. ويقال إن هناك عدة عوامل غذائية تؤثر على حب الشباب، بالرغم من أن الكثير من الأطباء لا يلمسون دليلاً على صحة ذلك. تصمم بعض العلاجات لأن تؤخذ داخلياً. وبشكل عام، ينصح عادة بأخذ الملينات. وهناك علاج داخلي آخر يشمل مزج ٢ أونس (كل أونس يساوي ٢٨.٣٥ غم) من أزهار القرنفل، و٢ أونس من قمم نبات القراص (نبات عشبي ذو وبر شائك) مع ٢ أونس من عشب السمفوطن مع ٤ باينت من الماء المغلي (الباينت = ٤٧٣.٠لتر) ويغلى المزيج برفق (تحت نقطة الغليان) حتى يبقى ٢ باينت فقط. ويؤخذ من السائل الناتج ما يعادل كأساً من النبيذ ثلاث مرات يومياً.

نبات لسان الحية (نوع من السراخس) في بريطانيا

## Adder's tongue, English

والأسماء الشائعة الأخرى لهذا النبات هو لسان الأفعى، أغصان المسبع. ويستخدم في علاجات الأعشاب التقليدية كان يستخدم كمقيء. وكان يستخدم أيضاً لتسريع شفاء الجروح و علاج آلام العينين. كذلك يستخدم لتهدئة وتليين الجلد. ويستخدم إما بشكل كمادات أو نقوع.

## Adenoids, inflammation التهاب الغدد

الغدد هي نموّات لحمية على ظهر الأنف. وهناك علاج تقليدي وشائع، عندما تتضخم وتلتهب الغدد، وكان يصنع محلول من الملح والماء ليتنشق من الأنف. وبشكل آخر، يمكن استعمال محلول مكون من ملعقة شاي كاملة من الملح في الماء الدافئ، والذي كان يستخدم للغرغرة. وهذا في الحقيقة يستخدم للغرغرة في حالة التهاب الحلق اليوم.

## Aging التقدم في العمر

بحث الناس كثيراً عن المادة التي تطيل الشباب إلى ما لا نهاية، والآن معروف بشكل أكيد بأننا إن لم نمت مبكراً، عندها ستحدث لنا عملية تقدم العمر، بالرغم من أن ذلك أكثر شيوعاً عند بعض الناس من غيرهم. واستخدمت طرق مختلفة لمحاولة إبطاء عملية التقدم بالعمر. ففي الصين استعمل الجينسنغ كمساعد لإطالة العمر والحفاظ على الذاكرة القوية في الشيخوخة. في المنزل، الشاي المصنوع من عشب السمفوطن والذي يؤخذ بفترات منتظمة، يعتقد بأنه يعزز الصحة عند الشيخوخة. ويعتقد بأن الجنسنغ يبطئ عملية التقدم في العمر، وقد أثبت في الوقت الحاضر بأن له خواصاً مضادة للأكسدة، وسيتم مناقشتها لاحقاً. ويعتقد بأن إكليل الجبل يحسن من الذاكرة، والتي تتدهور عادة عند كبار السن. وفي نظام الطب الشرقي الهندي (والذي يستخدم النبض واللسان في التشخيص، والعلاج يشمل الغذاء، التمارين، الأعشاب، التدليك باستخدام الدهون والتخلص من سموم وفضلات الجسم بواسطة المقيئات والملينات.. إلخ)، وفيه يعتبر المر (وهو الصمغ الراتنجي الذي يستخرج من شجرة المر) بأنه يعيد الشباب والحيوية والعقل وحتى يعكس عملية التقدم بالعمر.

والأبحاث الحديثة أظهرت أن بعض المنتجات التي استخدمت طويلاً كعلاج للمنزل، تحتوي على تراكيز عالية من المواد المضادة للأكسدة، والتي تعادل الدور التدميري للذرات الحرة (الجذور الحرة) والتي يمكن أن تساعد في التخفيف من الكثير من الأمراض التنكسية وإعاقة عملية التقدم في العمر. بعض من هذه المواد تشمل الليمون، البطاطا، بذور القمح، الجزر، زيت الزيتون، الزنجبيل وإكليل الجبل.

## الغافث (نبات من الفصيلة الوردية) Agrimory

والأسماء الشائعة تشمل نبات برج الكنيسة (الأسبيرية الزغبة)، يسمى بسبب شكل أزهاره وأوراقه المدببة. واعتقد في القرون الوسطى بأن نبات الغافث يمتلك قوى سحرية تحبط قوى البشر. وكان موضع التقدير والاحترام في الماضي لقابليته على شفاء الأرق. والقصة هي إذا وضعت نبتة الغافث تحت رأسك وذهبت للنوم، عندها ستنام عميقاً جداً ـ وتظهر كالميت ولا تنهض من نومك إلا إذا رفع نبات الغافث من تحت رأسك. وكان يعتقد بأن له القابلية على رفع الشظايا المغروسة في اللحم، وعندما يوضع في الكمادات فمن المفترض أنه يخفف اللسع والعض. وكان يعتقد بأنه يعالج حب الشباب (العد). في الحقيقة، كانت تعتبر النبتة كمادة متعددة الفوائد وكعلاج مطلق. وكان يعتقد بأن له فوائد مفيدة للكبد، الكليتين والمثانة وكان يستخدم كمدر للبول. كان نبات الغافث يستخدم كمقشع للسعال الثابت وكغرغرة عشبية. وكان يستخدم أيضاً لمنع حدوث الإسهال وكقابض ومنشط. وهو نبات لديه قوى واسعة فعلاً.

## البرداء (الملاريا) Ague

البرداء هو مصطلح لم نعد نستخدمه الآن. وكانت ذات مرة تستخدم لوصف أي مرض يجلب الحمى.

رسم صورة: نبات الخريق (عشب جميل الزهر) ـ جذور نبات الخريق كانت تستخدم لعلاج البرداء

ترافقها قشعريرة من النوع الذي يحصل بالأنفلونزا. وهناك علاج تقليدي للبرداء أو حمى الملاريا وهو بنقيع نبات الأذريون (القطيفة ـ وهو نبات من الفصيلة الخبازية). ويمكن اختيار استعمال، المرهم المصنوع من الأوراق المسحوقة لزهرة الخمان (البيان). ويستخدم نبات الفاشرا (نبات معترش) عندما تخفق العلاجات الأخرى، بالرغم من أنه يجب استخدامه بحذر لأنة سام جداً.

والعلاجات الأخرى للبرداء هي بالمعنى العام ليست شائعة. وأحد العلاجات القديمة هو معقد بعض الشيء ويشمل جمع كميات متساوية من رماد السكائر والسخام. وتسع فصوص من الثوم وتخبط هذه المكونات معاً وتخلط مع الصابون لصنع معجون قوي والذي يصنع على شكل كتلتين متراصتين. وهذا يوضع داخل كل رسغ من رسغي مريض البرداء، ويربط مع الرسغين بقطع قماش، ويعتقد بأنها يجب أن توضع لساعة واحدة قبل النوبة المتوقعة القادمة، وليس من الواضح كيف كان يحسب الوقت لبقائها. وإذا كان هذا العلاج غير مؤثر في أول مرة. عندها يجب إعادته كل ثلاثة أو أربعة أيام. وهناك خيار لعلاج آخر، ولكن ما إذا كان هذا العلاج مفضلاً أم لا فإن هذا غير معروف. وفيه يجب أن يحصل الشخص الذي يرغب في الشفاء على كمية قليلة من الحساء الداكن اللون (وهذا تمت وراثته من أواسط القرن الثامن عشر) وعلى كمية قليلة من البارود وعلى أونس واحد من ناتج حرق السيكارة وكوب من البراندي (شراب مسكر) ويمزج هذا الخليط في هاون ويفرش على قطع من الجلد مربوطة على الرسغين. ومرة أخرى يجب أن يوضع هذا الخليط ساعة قبل توقع حدوث النوبة حتى لا يفوق موعد وضعها قبل النوبة التالية، وهذا كان يسبب مشكلة وذلك لعدم توقع النوبة في وقتها في أواسط القرن الثامن عشر. لذلك يجب أن توضع كل ستة ساعات قبل توقع حدوث النوبة التالية وتشمل خبط تربنتين فينوس (زيت يستخرج من أشجار الصنوبر) مع مسحوق جذور نبات الخريق وحتى يصبح صلباً بشكل كافٍ بحيث ينشر على قطع من الجلد. ثم توضع على الرسغين وفوق تكور بدايتي الإبهامين. يبدو أن البرداء جذبت أكثر من حصتها من العلاجات. هناك معالجة أخرى تشمل أن يصوم الشخص لمدة سبعة أيام متواصلة يأكل فيها فقط سبعة أوراق من نبات المريمية. واقتراح آخر هو أن المريض الذي يعاني من البرداء يجب أن يدفن حفنة من الملح في الأرض لأمل أن تختفي لديه البرداء عندما يذوب الملح. وإذا كنت تكره شخصاً بشدة، مثل جارك، وتريد أن تنتقم منه بمحاولة عدوته/ عدوتها بالبرداء التي لديك بطريقة غريبة. والنظرية تقول أن الشخص الذي يعاني من البرداء يجب أن يدفن تحت مدخل الباب لمنزل الجار حقيبة تحتوي على قشرة من أظافر رجل ميت وبعض الشعر من رأسه ـ بالرغم من أن هذه الأشياء متوفرة ولكنها تبدو غريبة! وبشكل تقليدي كانت التعويذة شائعة لتفادي المرض. وهي على الأقل تبقى الحل المفضل للشفاء. وفي حالة البرداء، الأشخاص المحبون لتفادي المرض يشجعون على وضع حشيشة الشفاء (حشيشة الدود) في أحذيتهم. وفي المحاولات الأولى للطب الوقائي ـــ يشجع الناس أيضاً على أخذ حبة مصنوعة من شبكة العنكبوت لتفادي البرداء. وأحد هذه الحبوب يجب أخذها مرة كل صباح قبل الفطور.

## ماء الزلال Albumen water

لصنع ماء الزلال، بياض البيضة الموضوعة حديثاً بكل معنى الكلمة يفصل عن المح ويخفق حتى تثخن الرغوة. ثم يضاف له نصف باينت من الماء البارد والمزيج يترك مغطى في صحن لمدة ساعة حتى تذوب البيضة. ويمزج معه عصير ليمون أو مقدار ضئيل من الملح إذا رغب بذلك. يستخدم ماء الزلال للإسهال أو المشاكل الهضمية.

## الكحول Alcohol

في بعض المرات يغسل المريض الذي يشكو من المراحل الأولية لذات الجنب بالكحول ليجعله يتعرق بحرية. كان يوضع الكحول على الجروح ليعمل كقابض لإيقاف النزف ولمنع الالتهاب. ولقابليته في تثخين الجلد، فإنه كان يوضع على قرح الفراش وعلى حلمات الثدي المؤلمة عند النساء المرضعات. وكمروخ (مرهم) فإنه يستخدم كمقاوم للتهيج للروماتزم والتهاب المفاصل. وهو يؤخذ إلى داخل الجسم لتخفيف الألم وكان يوضع على السن واللثة لجلب الراحة المؤقتة لألم الأسنان.

## جارُ الماء (شجر ينمو في التربة الرطبة) Alder

اللحاء وأوراق شجر جار الماء تحتوي على حامض التانيك (حمض العفصين) والذي كان يستخدم بشكل تقليدي كقابض للأنسجة الحية.

كانت تغلى أوراقه أو لحاؤه، ثم تغسل بالسائل الناتج المناطق المتورمة ولإنقاص الالتهاب، وخاصة في الحنجرة.

## نبات الصّبر aloes

يستخدم نبات الصبر تقليدياً كمسهل وكشفاء للديدان الطفيلية. وكذلك يستخدم لتحفيز تصريف الدورة الشهرية.

## الشب alum

كان يستخدم الشب تقليدياً في فرنسا كعلاج للشرث (تقرح) في اليدين. وكانت تؤخذ قطعة صغيرة منه وجعلها تذوب في كمية من الماء لتغطية اليدين. وبعد الذوبان، يضع المصاب بالشرث يديه في السائل بحيث يغطي السائل اليدين كالكفوف. ويجب حفظ اليدين مغطانين بالمحلول طوال الليل، وأطول فترة ممكنة من النهار. وكان يستخدم الشب أيضاً لتخفيف تأثيرات التعرق.

## فقر الدم Anemia

كان هذا يعرف بشكل غير رسمي على أنه فقدان الدم، وهو حالة تنقص فيها كريات الدم الحمراء، أو الهيموغلوبين، سببه إما قلة إنتاج كريات الدم الحمر، أو الفترة المطولة لفقدان الدم.

والعلاجات التقليدية لفقر الدم تشمل شاي نبات القراص، والذي هو غني بالحديد، يحلى عادة ببعض العسل، أو شاي الهندباء البرية. وبشكل ثانٍ، يمكن تنقيع وأخذ أعشاب تشمل نبات الفِصّة، حشيشة القنطريون، جذر الهندباء البرية، تمر الورد البري، ونبات الحرف (قرة العين) ونبات الحُماض الأصفر (نبات ذو زهيرات حامضة المذاق)، ونباتي القراص والحماض الأصفر يحتويان بشكل استثنائي على محتوى حديد عالٍ. بسبب احتواء نبات قرة العين (الحرف) على نسبة عالية من الحديد، لذلك كان يستخدم لعلاج فقر الدم، كذلك هو القمح (الحنطة)، الجزر، الملفوف (الكرنب)، البصل، التفاح. كذلك استخدم عشب السّمفوطن منذ القدم للشفاء من فقر الدم، وكمسكن للآلام، كذلك استخدم في العلاج البرباريس (شجيرة شائكة صغيرة الأوراق)، نبات الحُلبة، نبات بقلة الملك (الشاهترج)، عشبة القديس جونس، ونبات رعي الحمام (نبات ذو زهر مختلف الألوان).

## نبات الشقار (شقائق النعمان)، المرج الأخضر

## Anenome, meadow

وله اسم شائع آخر وهو نبات زهرة الفصح (شقار الفصح). وكانت تستخدم النبتة بالكامل للعلاجات التقليدية. وكان يستخدم في علاج الربو، التهاب القصبات، السعال الديكي والأمراض التنفسية بشكل عام. كذلك تم علاج أمراض الجهاز الهضمي بهذه الأعشاب، كذلك بعض المشاكل العصبية.

## شجيرة عصا هرقل Angelica

كان يعتقد بأن شجيرة عصا هرقل لها قوى سحرية، وكان يعتقد بأن لها القوة لحماية أي شخص يستخدمها من قوى الشر. أما الآن فإنها تستخدم بشكل أساسي بشكلها البلوري في تزيين الكيك، ولكنها استخدمت بشكل واسع في الطب الشعبي. وكان يعتقد بأن جذورها لها قابلية دفع شر الالتهابات، وأثناء

صورة عصا هرقل

الطاعون العظيم في ١٦٦٥ الكثيرون من اللندنيين (الساكنين في لندن) مضغوا قطعاً من جذور عصا هرقل لاعتقادهم بأنها مفيدة للحماية من الإصابة بالمرض. كانت النبتة أيضاً تستخدم لتحفيز الشهية. وأيضاً يمكن أن تساعد في التخلص من الانتفاخ وسوء الهضم. كذلك نبتة عصا هرقل كانت تستخدم كمقشع للأمراض الصدرية، كذلك لتخفيف البرد، السعال، التهاب الحلق، الأنفلونزا والتهاب القصبات. كذلك كانت تستخدم لتخفيف الحمى. كذلك كان يعتقد بأن لها مدى قوة واسع، وأنها تستخدم كعلاج مفيد لأمراض الكلية والأمراض البولية. كذلك تعالج بها تشنجات العضلات وتقرحات اليدين والقدمين (الشرث). وهذا هو مدى مؤثر من العلاجات، ولكن هذه ليست كلها.

وكان يعتقد بأن النبات له تأثير فعال في تحسين البصر والطرش.

## ضعف الكاحلين Ankles, weak

بعض الأمراض مثل، الحمى القرمزية، كان يعتقد بأنها تترك المريض بكاحلين ضعيفين بعد شفاء المرض. والشفاء المرتبط بالمحار يعتبر غريباً الآن. وينصح بعد شفاء المريض بمسك محارة نيئة في راحة يده اليمنى وتدليك الكاحلين بها حتى تختفي المحارة من الحك. ويتم ممارسة هذا التمرين كل مساء قبل أن يذهب المريض إلى الفراش ويستمر على هذا الحال حتى يقوى الكاحلان.

## النشادر (الأمونيا) Ammonia

كان يستخدم النشادر في بعض المرات لعلاج الزكام. وكان يستنشق بطريقة كما يستنشق المنتول سابقاً ولحد الآن. وكان يستخدم أيضاً لعلاج القدم التي تتعرق بشدة. كانت تغسل القدمان بمحلول يحتوي على النشادر و غار الرّم ثم تدفرك به القدمان وخاصة بين الأصابع. كذلك كان يستخدم النشادر في علاج اللدغ واللسع. وكان يستخدم في تخفيف اللسع بواسطة النمل، البرغش، والبعوض.

## المطهرات Antiseptics

هناك أنواع مختلة من الأعشاب كانت معروفة لقوتها المطهرة في الطب الشعبي والعشبي. وهي تشمل حشيشة المبارك، نبات الأقحوان البلسمي، الثوم، نبات البلوط (السنديان)، الزعتر البري، البنفسج، وحشيشة الجراح.

## القلق Anxiety

هناك عدد متنوع من الأعشاب والنباتات والتي هي معروفة بتأثيراتها المسكنة للأعصاب في الطب الشعبي وتشمل نبات البلسم، نبات نعناع الهررة، نبات البابونج، شجرة كبش القرنفل، نبات الزعرور، زهر البرتقال، زهرة الإحساس، نبات الدرقة (الاسقوتلارية)، الزعتر البري، زهور الناردين، نبات رعي الحمام وبطونيقا الغابة.

## الملينات (المسهلات) Aperients

هو نوع خفيف من الملينات لتفريغ الأمعاء. والأعشاب المستخدمة كملينات في الطب الشعبي والعشبي تشمل نبات القصعين القاسي، نبات رجل الذئب، نبات الأقحوان البلسمي، نبات العكرش، الهندباء البرية، الخمان، نبات الفرثانيون (الأقحوان ذو الزهرات البيضاء)، نبات الاذريون (القطيفة)، نبات الخطمي، نبات المقدونس، نبات الراوند (نبات عشبي من الفصيلة البطاطية).

## المُشبقات، مُغلمات (المثيرة للشهوة الجنسية) Aphrodiastic

كانت شعوب التاريخ القديم تعتقد بالعسل والزنجبيل. كذلك كان البصل يعتبر مثيراً للشهوة الجنسية، وكانت إحدى العادات هي إعطاء حساء من البصل إلى الزوجين قبل ليلة الزفاف.

كذلك اعتبر ذات مرة بأن نبات الكرفس، نبات الشمرة (الشمار)، نبات الزعرور، نبات القراص، زهور النادرين، قرة العين (بقلة مائية) أو الحرف كلها كانت تعتبر بأن لها قابلية إثارة الشهوة الجنسية. وبعض الناس في هذه الأيام يعتبر المحار مثيراً للشهوة الجنسية.

## appetite, lack of فقدان الشهية

أحد العلاجات القديمة لعلاج فقدان الشهية يشمل صنع شراب من مقدار ضئيل من حشائش الدينار وبذور الكروياء (الكرويا). وينصح بهذا خاصة لفقدان الشهية بعد مرض مضعف. كذلك يعتقد بأن نبات قرة العين، وعصا هرقل تحفزان الشهية وكذلك الحال مع نبات الشعير. ويعتبر الجزر يشجع الناس على الأكل. والأعشاب التي يعتقد بأنها تحفز الشهية تشمل نبات البابونج، الخزامى، المر (صمغ راتنجي يستخرج من شجرة المر)، نبات المريمية (الناعمة)، نبات الطّرخون، نبات المردقوش، نبات الألفية، الزعرور، حشيشة القنطريون، نبات الجنطيانا، حشائش الدينار، نبات الأفسنتين. كذلك نبات فجل الخيل يشجع الناس على الأكل.

## Apple التفاح

كان يعتقد ولفترة طويلة بأن التفاح يمنح الصحة بشكل استثنائي ويبدو أن البحوث الطبية الحديثة تسترجع المقولة القائلة (تفاحة واحدة في اليوم تبقي الطبيب بعيداً) وإظهار أن التفاح وعصير التفاح يمكن أن يكون أدوات فاعلة ضد الفيروسات.

التفاح له عدة استخدامات في الطب التقليدي. وقد عرفت فوائده الطبية منذ العصور القديمة للإغريق والرومان.

يعتبر التفاح في علم الأساطير الإغريقية بأن طعمه يشبه العسل، وكان يعتبر فعلياً أنه شافٍ لكل شيء. وكان يعتقد بأن التفاح جيد للأعراض التي تتعلق بالجهاز الهضمي. وكان يعتقد بأنه مفيد كملين وكعلاج للإسهال وفي نفس الوقت يساعد في تنظيم حموضة المعدة. وفي السابق يقال أن أكل التفاح يعالج أمراض الكبد، الغدة الصفراء، والمشاكل البولية. وكان يستخدم أيضاً في شفاء احتباس السوائل. وكان يعتقد بأن التفاح مفيد في حالات الأرق لتشجيع النوم المريح. وكان يعتقد أيضا بأنه يعمل كمسكن ولتخفيف القلق. والحالات الأخرى التي من المفيد فيها استعمال التفاح تشمل التهاب المفاصل، داء النقرس، صداع الرأس. ويمكن أيضاً بأكل تفاحة التغلب على مشاكل القلب، فقر الدم، الكسل (النوام أو الوسن)، الرشح، الحمى وكمزيل للاحتقان. ومن الواضح الآن لماذا كانت التفاحة تعتبر شفاء لكل الأمراض. وكان التفاح يعتبر كخافض للشهية، ولكن كان يستخدم بشكل لا أساس له من الصحة في المشروبات. وهذه تشمل ماء التفاح، والذي يصنع بواسطة قطع شرحتين كبيرتين من التفاح وصب عليها ٢ باينت من الماء المغلي. وثم يسمح له بالبقاء لمدة ساعتين ثم يصفى.

ويصنع شاي التفاح بواسطة شوي تفاحتين كبيرتين و ثم تغطيتهما بالماء المغلي. والمزيج الناتج يبرد ومن ثم يصفى.

كان يستخدم التفاح المطبوخ خارجياً لعدد من العلل. كان يستخدم في وجع الأذن، وعندها كان ينقع في الماء الساخن ويجرش مع الكبريت، عندها كان يستخدم لعلاج الجرب والقوباء الحلقية (السعفة). وكان يستعمل خليط التفاح المحمص مع قليل من زيت الزيتون في علاج الجروح الصعبة الشفاء. وكان التفاح المشوي على نار الموقد يستخدم ككمادات للآلام العينين، وأيضاً ككمادات في علاج أوردة الدوالي.

## زهرة العُطاس (عشبة ذات زهر أصفر) Arinca

وكانت تسمى بشكل شائع بتبغ الجبل أو لعنة النمر. وكانت ولا تزال عادة، توضع خارجياً بشكل كمادات أو غسول لتخفيف الرضوض والتواءات المفاصل. وكانت زهرة العطاس أيضاً تستخدم كمدر للبول وكمحفز، ولكن عادة ما تهيج المعدة وفي بعض الحالات تؤدي إلى تسمم شديد فعلاً.

## التهاب المفاصل Arthritis

التهاب المفاصل هو حالة حادة وفيه تلتهب المفاصل. وهو حالة من الصعب علاجها، والكثير من العلاجات الحديثة لها أعراض جانبية. وهناك طرق عديدة لتخفيف هذه الحالة وكانت شائعة في الطب الشعبي أو طب الأعشاب. وكما هو متوقع بعضها يستخدم الكمادات. وأحد هذه يتكون من أوراق زهرة الشيخ.

وتصنع كمادات أخرى من كمية ضئيلة من نبات قدم المهر والذي يغلى في الحليب مع نبات الشوفان والزبد. وكان يستخدم أيضاً نبات الملفوف (الكرنب) لتقليل الالتهاب، وأوراق وأزهار لسان الثور (عشب أوربي أزرق الزهر)، والذي كان يستخدم بنفس الطريقة. وكان يضاف نبات كبش القرنفل إلى الكحول لعمل مروخ (مرهم) ومن ثم تدفرك المفاصل المؤلمة، وكذلك الزعتر البري. وكانت تسحق أوراق النعناع البستاني الطازجة وتوضع على المفاصل المؤلمة، كذلك في الصين كان يستخدم زيت الأوكالبتوس لهذا الغرض. وفي العلاج الشعبي ينصح بالكثير من النقوعات والشاي. ويصنع أحدها بإضافة ملعقة كوب من أزهار صريمة الجدي إلى باينت من الماء المغلي. واقترح علاج آخر باستخدام بذور الخردل على شكل نقوع.

وشاي عشبي آخر يستخدم لتخفيف التهاب المفاصل هو أكثر تعقيداً ويتطلب استخدام نبات الغافث، حبوب المستنقعات (فوق، اللوبيا.. إلخ)، نبات الأرقطيون وبكميات متساوية لكل منها مع أوراق الفراولة (التوت، الفريز) ويجب أن تضاف إلى الماء المغلي بحيث تقل كمية النهاية إلى النصف بعد الإضافة والغليان ثم تبرد وتصفى. مرة أخرى كأس من هذا السائل يمكن أن يؤخذ ثلاث مرات يومياً. وينصح لتخفيف التهاب المفاصل أخذ قرفة، قرة العين، الجزر، الكراث، البصل، نبات السلجم، المقدونس، أوراق الهندباء البرية، أوراق القراص، أوراق نبات الحماض، نبات الأذريون، عصير الليمون والخيار، وينصح بأخذها كلها بالفم.

والأعشاب الأخرى التي يعتقد بأنها تخفف الآلام تشمل نبات الدّبق، عشب الطير، إكليل الجبل، نبات المريمية، عشب السّمفوطن، نبات الدبق، نبات ملكة المروج، نبتة الفيجن (السذاب)، الغلطيرة المسطحة، ونبات الأفسنتين. وذات مرة نصح باستخدام حمام من أملاح أبسوم (كبريتات المغنسيوم المائية) مرة أو مرتين في الأسبوع ينصح بها لمرضى التهاب المفاصل.

## شجر الدردار (المران) [وهو شجر من الفصيلة الزيتونية] **Ash**

استخدم أوراق ولحاء شجرة الدردار كملين ومسهل مثل نبات السناونبات الراوند. كذلك استخدم شجر الدردار كمقوٍ للعاجزين وكذلك كان يعتقد بأنه يمنع رجوع وتكرار المرض مثل الملاريا.

## الربو **Asthma**

الربو هو مرض في الجهاز التنفسي. والمصابون به يجدون صعوبة في التنفس بشكل صحيح. تشنجات العضلات تجعل عملية التخلص من المخاط صعبة بواسطة السعال. وهناك الكثير من القلق الواضح تجاه الربو للآن، وهو بلا شك ليس بمرض جديد. وهناك العديد من الأدوية الشعبية التي تعطى لمحاولة تخفيف الأعراض. وأحد الأدوية القديمة الشعبية لمصابي الربو هو شرب باينت من الماء البارد كل صباح. ونصح أيضاً بأخذ حمام بارد كل صباح.

ولا تنصح كل العلاجات بشرب الماء. وعلاج آخر ينصح بشرب ماء التفاح، والذي ذكر تحت التفاح. وحتى بعض العلاجات تضع اعتقادها في الشراب المكون من عرق السوس. يقطع أونس واحد (٢٨.٣٥ غرام) من أعواد عرق السوس إلى قطع (أو شرائح) وتنقع في ٢ باينت (٠.٤٧٦ لتر) وتشرب عندما يعاني المريض من نوبة ربو أسوأ من الاعتيادية

وعلاج آخر ينصح بشرب باينت واحد من الحليب الجديد كل صباح ومساء. وينصح أيضاً بتنقيع نبات الغافث. وشراب آخر يشمل تقطيع باوند واحد (٠.٤٥٣٦ غم) من شرائح الثوم، وحله في صحن بالتنقيع في ٢ باينت من الماء المغلي وتركها لمدة ١٢ ساعة، ثم يصفى المحلول ويضاف إليه السكر. ويجب أخذ ملعقة شاي مملوءة من هذا السائل. وأحد العلاجات الشعبية الأخرى تشمل غلي نسب متساوية من بذور نبات الكرويا (الكروياء) وبذور نبات الشمرة (الشمار) في الخل. ثم يضاف إليها بعض الثوم وعندما يصفى السائل ويبرد يضاف إليه العسل. وتؤخذ منه ملعقة شاي كاملة عند الحاجة. وينصح أيضاً بأخذ ملعقة شاي من الزعتر البري المقطع لتخفيف أعراض الربو. ويعتقد بأنه يمكن أن يساعد أخذ كمية قليلة من عصير الليمون مع الماء قبل الأكل، وكذلك خل التفاح. والشاي كذلك له قدرة شفائية بالنسبة للربو والشاي المصنوع من إكليل الجبل يعتقد بأنه يخفف من تشنج القصبات الشائع عند مرضى الربو.

يعتقد بأن للجزر المأكول خواصاً مقشعة. لذلك ينصح المصابون بالربو بأكل الجزر وذلك لطرد المخاط. لوحظ كذلك نبات آذان الجدي (لسان الحمل) بأنه مقشع ويطرد المخاط، لذلك كان يستخدم في الربو، كذلك نبات المريمية والاوكالبتوس. ويعتقد بأن نبات القراص ينقص الاحتقان في الربو، ويعتقد بأن المر (صمغ راتنجي يستخرج من شجرة المر) مزيل للاحتقان ومقشع للتخلص من البلغم (السميك الأصفر ـ الأخضر). وتعرف بذور المقودنس المستخلصة بالغلي، بأن لها قوة ترخي العضلة، وكان يعتقد بأنها تخفف الربو، وكذلك نبات الزوفا (اشنان داود). ويعتقد بأن للزعتر البري قابلية لإرخاء أنابيب القصبات والتخلص من البلغم بواسطة خواصه المقشعة. كان يعتبر أن أزهار نبات الخمان (البلسان) مؤثرة في تقليل الاحتقان وأيضاً لتخفيف التشنج في القصبات. ومصابو الربو نصحوا أيضاً باستنشاق بخار يتكون من الماء المغلي ونبات البابونج. وينصح أيضاً بالغذاء السهل الهضم.

كان ينصح بها لفائدة مرض الربو أكل الفواكه الطازجة، سواء كانت محمصة، مغلية أو مشوية، وكغذاء بديل ينصح به لمرضى الربو هو الخبز الخفيف والزبد المفروش على الخبز مع الثوم المفروم. وإلى حد ما يعطى علاج أقل مذاقاً لشفاء الربو، وهو كمية قليلة من شبكات العنكبوت الملفوفة على شكل كرة.

والأعشاب الأخرى التي يعتقد بأنها مفيدة لعلاج الربو تشمل نبات الأرقطيون، نبات الآرام، نبات فجل الخيل، عشب الكاشم (الأنجذان الرومي)، نبات المولين، زهور الناردين وعشب الفراسيون الأبيض.

## الهليون (نبات من الفصيلة الزنبقية) **Asparagus**

و هو معروف بالنسبة لنا على أنه خضار، لأن فروعه الطازجة الجديدة تستخدم في الطهي. مع ذلك فإن لجذوره قيمة لفوائدها الطبية. وتم ملاحظة أن الجذور ملينة وكانت أيضاً تستخدم لإحداث جريان في البول. وكان ينصح بها لعلاج احتباس السوائل، أمراض الكلية، داء النقرس، الآلام الروماتزمية وكمسكن. وكذلك تعالج بها أمراض القلب. في بعض المرات يتم استخدام جذر الهليون كنقيع وفي بعض المرات يستخدم العصير الناتج. خبراء الأعشاب الأوائل كانوا يطالبون باستخدام الهليون لشفاء العنّة (العجز الجنسي).

## سعفة القدم **Athlete's foot**

سعفة القدم هو التهاب فطري للقدمين، ويوجد عادة بين الأصابع. كان يعتقد بأن النحل يشفي حالة سعفة القدم. ويستخدم زيت القرنفل لأنه مطهر طبيعي أيضاً.

واستخدم الثوم أيضاً في علاج سعفة القدم. في بعض المرات يستخدم الثوم المسحوق، وفي بعض المرات يكون مقطعاً ومنقوعاً بحيث يحل في الزيت، وفي بعض المرات يصنع منه مرهم.

الأشخاص المصابون بسعفة القدم، كانوا ينصحون في السابق بغسل قدميهم في المستخلص الناتج من نبات الأرقطيون بالغلي. وتخبط بعض قطرات زيت الأوكالبتوس مع زيت اللوز أو زيت الزيتون ويوضع بشكل مباشر على الجلد.

## حشيشة المبارك **Avens**

في بعض المرات تطلق أسماء شائعة على حشيشية المبارك وتشمل عشبة لفت الأحراج، عشبة الحشيشة المباركة، نبتة الفيحن (السذاب) البرية، وجذر القرنفل. وكان يعتقد بأن العشب نفسه وجذره يحتويان على الخواص الطبية.

وتعتبر حشيشة المبارك مفيدة في الطب التقليدي كمطهر ومنشط. وكانت تستخدم أيضاً لإيقاف النزف، لإنقاص الحرارة وإحداث التعرق. وكانت حشيشة المبارك تستخدم في علاج أمراض المعدة، مثل المغص، وفي علاج الإسهال. وتستخدم في علاج صداع الرأس، وآلام الحنجرة والقشعريرة وكانت تستخدم أيضاً في أمراض القلب وعلل الكبد.

كانـت تسـتخدم خارجيـاً لرفـع البقـع واللطخـات وتخفيـف الحـالات الجلديـة. واستخدام آخر لها هو في الغرغرة وكغسول للفم. وبسبب رائحتها القوية، فقد زعم ذات مرة بأن لها القوة بدفع الأرواح الشريرة بعيداً. واعتُقِد ذات مرة أيضاً بأن أي شخص يحمل غصناً من حشيشة المبارك لا يتعرض لعض كلب مسعور أو أفعى سامة. واعتبر ذات مرة أيضاً بأنه ترياق لسم وعض الحيوانات.

وقطة أخرى من الفلكلور الشعبي تنصح بأن أي شخص يحفر جذر نبات حشيشة المبارك قبل شروق الشمس ويعلقه في حقيبة كتان حول رقبته فإنه سيحسن البصر. ويعتقد أيضاً بأن نفس هذه الممارسة الغريبة يمكن أن تشفي البواسير.

# B

## وجع الظهر back ache

هناك علاج قديم لوجع الظهر يشمل صنع كمادات من بذر الأنيسون الحارة وأوراق نبات القراص ووضعها على المنطقة المؤلمة في الظهر. وعلاج آخر يشمل التدليك باستخدام زيت السمفوطن. (انظر أيضاً عرق النسا.)

## الصلع baldness

هناك علاجات تقليدية مختلفة مصممة إما لمنع الصلع أو شفائه. وينصح بهذه العلاجات في حالة ظهور رقع صلعاء ـ تعرف بـ الصلع. ويقترح بطريقة أخرى غسل الشعر مرة في الأسبوع على الأقل في ماء يحتوي على صفار البيض أو على قطعة من اللفافة (قطعة من لحاء مجفف). وينصح بذلك خاصة خلال فترات المرض، عندما يكون الناس معرضين بشكل خاص إلى الصلع. لتحفيز جريب الشعرة (كيس الشعرة) يقترح بأن توضع قطرات قليلة من الذّرّاح (الذباب الأسباني) على الخل ويستخدم هذا لغسل الشعر وأيضاً تفرك به فروة الرأس.

وهناك طريقة أخرى ينصح بها هو مزج عصير البصل مع العسل. ويجب أن تفرك فروة الرأس به صباحاً ومساءً. والاستعمال المتواصل لمزيج من الغلسرين وماء الكلس، أو مزيج من زيت الزيتون وماء الكلس (محلول كلسي يتخذ مضاداً للحموضة) هو علاج مقترح آخر. وكان يعتقد بأن هذا هو علاج للشعر الذي تظهر عليه علامات الضعف. وهؤلاء الذين لديهم صلع فعلي في رؤوسهم ينصحون بتنشيط جذور الشعر الموجودة بواسطة مسها بالفرشاة حتى تحمر وتصبح دافئة. وهناك غسول يتألف من زيت الخزامى، زيت إكليل الجبل وماء الكولونيا وكانت توضع صبغة مكونة الذّرّاح مرة واحدة أو مرتين يومياً. وكبديل ينصح بمزيج زيت إكليل الجبل مع زيت الزيتون ويوضع على فروة الرأس.

## البلسم balm

والأسماء الشائعة لهذا العشب تشمل البلسم الليموني، البلسم الحلو، والعلاج العام. ولوحظ على البلسم القوة على خفض الحرارة وتشجيع التعرق ولذلك ينصح به لكل أنواع الحمى. وكذلك استخدم لعلاج النزلة، الزكام، الرشح، أو حمى القش (حمى الدريس). وكان يعتقد بأن البلسم فعال في علاج انتفاخ البطن والأمراض الهضمية، وكان يعتبر علاجاً لمغص الحيض. كان يعالج به كذلك الدوار وصداع الرأس وكذلك ارتفاع ضغط الدم.

وكان يستخدم كذلك لرفع الحيوية للأشخاص المصابين بالكآبة، وخاصة النساء في سن اليأس، ليهدئ القلق ويحسن التركيز. ويعتقد بأنه يحسن أيضاً من الذاكرة الضعيفة. وأيضاً كان شاي البلسم يعطى للأطفال الكسولين أو المهملين، في محاولة لتنشيطهم. وبشكل خارجي كان يستخدم لضماد الجروح أو لإظهار رؤوس البثور ولتخفيف لسع الحشرات. وكان يستخدم أيضاً للأكزيما، التهاب العين، وكغرغرة لألم الحنجرة.

## البرباريس (شجيرة شائكة صغيرة الأوراق) barberry

هو نبات في الغابة عادة يسمى بنبات التِّفات العنبي.

في العصور المصرية القديمة كان البارباريس يستخدم مع بذور نبات الشمرة (الشمار) كعلاج للطاعون. وبعدها كان يستخدم كمسهل واستخدم في شفاء مرض الزحار. البرباريس يحتوي على مادة البربرين، والتي لها خواص قابضة للأنسجة الحية وتستخدم عادة كغرغرة وغسول للفم. لعلاج التهاب الحلق ويعتقد بأنها مفيدة لعلاج ارتفاع غني بالفيتامين **C**.

## نبات الشعير barley

في العصور الإغريقية القديمة وعصور روما القديمة كان يستخدم نبات الشعير لزيادة الحيوية وبناء القوة. وهو سهل الهضم وذو قيمة غذائية عالية، وكان يستخدم كثيراً في الحساء أو السخينة (حساء يعد بغلي الدقيق مع الماء أو الحليب) ومحاولة تحفيز شهية المريض وبالتالي إرجاع القوة الكاملة إليه. الاضطراب الهضمي واضطراب الأمعاء مثل المغص، الإسهال، الإمساك، وأيضاً تعالج فقدان الشهية والأمراض العصبية. يستخدم ماء نبات الشعير أيضاً في علاج أمراض الجهاز التنفسي، ويعتقد بأنها تساعد في شفاء أمراض الرئتين، ولتخفيف آلام الصدر ولتخفيف السعال الجاف.

وكانت تستخدم أيضاً لعلاج التهاب المثانة وأمراض الجهاز البولي الأخرى. وهذه المادة تصنع بإضافة ملعقة كبيرة مملوءة بالشعير المحبب أو المبرغل إلى باينت من الماء ومن ثم يغلى المزيج بالرغم من أن كمياته قد تختلف ومن ثم يصفى بالارتشاح ويضاف إليه باينت ونصف من الماء الصافي النظيف. ثم يغلى الماء والشعير برفق وتحت نقطة الغليان أو عندها تماماً ويصفى ويمكن إضافة السكر أو الليمون إذا رغب المريض بذلك. ويمكن استخدام طحين الشعير في الكمادات. ومثل هذه الكمادات توضع على الجلد لتخفيف الالتهاب.

## نبات الريحان (الحبق) **basil**

الكثير منا يعرف نبات الريحان، وأيضاً يعرف في بعض الممرات بنبات الريحان الحلو، لأنه يستخدم في الطبخ. مع ذلك فإنه يستخدم في طب الأعشاب. في العصور الوسطى كان يستخدم نبات الريحان في تخفيف الألم عند النساء أثناء الولادة. وكان يعتقد أيضاً بأنه قادر على سحب السم من العقارب. واستخدم فيما بعد لعلاج العلل المختلفة. ويعتقد بأنه يمكن أن يخفف من الغثيان، الإقياء، مغص المعدة، كذلك انسداد الأعضاء الداخلية والإمساك. ويقال أيضاً صداع الرأس يخففه نبات الريحان، وكان يستخدم أيضاً لتخفيف الأرق. ويعتقد بأن الدوار والرنح يشفى به، كذلك الأمراض العصبية البسيطة. ويعطى عادة بالتنقيع، ويعرف هذا العشب بأن له قوة تزيد إفراز الحليب من الصدر عند الأمهات المرضعات. وينصح بزيت الريحان لعلاج لسع الحشرات، العض والجروح الصغيرة والخدوش.

## نبات عنب الدب **bearberry**

يطلق عليه في بعض الممرات كرمة الدب، ويستخدم نبات عنب الدب في الطب الشعبي الويلزي (مدينة ويلز في بريطانيا) كمطهر. وبعدها كان يستخدم وبشكل شائع لتحفيز جريان البول في الكلية في الأمراض البولية مثل التهاب المثانة. ويحول لون البول إلى الأخضر والاستعمال الطويل لنبات عنب الدب يؤدي إلى الإمساك.

## قرحة الفراش (تقرح ناتج عن ملازمة الفراش) **Bed sore**

كان الكحول يفرك بقرحة الفراش لتقوية الجلد وتخفيف الحالة. أيضاً يجب استخدام بندق الساحرة، إما بشكل كمادات أو ضاغطة.

## تبليل الفراش **wetting**

وأحد العلاجات البدائية المقززة بشكل خاص لتبليل الفراش لحم فأر مسلوق. وعملياً يعطى أي شيء أفضل من هذا الطعم والعلاجات الشافية البدائية الأخرى، ولحسن الحظ أقل شناعة، هو الشاي المصنوع من عشبة القديس جونس ونبات آذان الجدي (لسان الحمل) المحلى بالعسل. وكذلك أفضل طعماً هو الزعتر المخلوط مع العسل. و كان ينصح بتنقيع أعشاب مختلفة منها الريحان، نبات البطونيقا. عصا الذهب (نبات عشبي معمر، حشيشة الشفاء (حشيشة الدود). والعلاج الأخير يشمل استخدام نبات الهيل. و كان هذا يستخدم أيضاً في حالة السلس (عجز الجسم عن ضبط البول أو الغائط).

والأعشاب الأخرى التي كان يعتقد بأنها مفيدة في شفاء تبليل الفراش تشمل نبات عنب الدب، نبات الشمرة (الشمار)، نبات الخطمي (الخطمي الوردي)، زهرة الثالوث، وعشبة القديس جونس. وهناك طريقة غريبة نوعا ما تتعلق بطريقة وضع الطفل في الفراش. ولمنع الأطفال من تبليل فراشهم، كان ينصح بعدم تشجيعهم على النوم على ظهورهم بلصق بكرة قطن فارغة على ظهر ملابس نومهم في الليل. وكان هذا يستخدم أيضاً لمنع الناس من الشخير.

## شاي لحم البقر **beef tea**

كان يستخدم شاي لحم البقر كثيراً في حالات الضعف أو النقاهة وعندما يكون من المطلوب بناء قوة للإنسان. وهناك طرق كثيرة لعمل ذلك. وإحدى الطرق تشمل فرم أو تقطيع شريحة من لحم البقر ومن ثم يوضع في جرّة (مرطبان) أو طبق ويوضع عليه باينت ونصف من الماء البارد أو ماء الشعير. ومن ثم تغطى الجرّة (المرطبان)، وتوضع في قدر من الماء وتغلى (دون أو عند نقطة الغليان) لعدة ساعات. وبشكل آخر، يمكن أن يوضع في فرن بارد طول الليل. ثم تصفى المحتويات ويرفع الدهن.

## نبات البلادونة (ست الحسن) **belladonna**

وهي معروفة بشكل أفضل لأغلب الناس على أنها ظل الليل المفرط. و هي شديدة السمية، بالرغم من أنها كانت تستعمل في الكثير من الأمراض، وكانت هي أيضاً معروفة بأنها تتسبب في تسمم عرضي أو حتى الموت. وكانت تستخدم لتخفيف الألم، في حالات عرق النسا، الروماتزم، وكعة (جراب مخاطي بارز عند قاعدة القدم)، وألم الأسنان. والنبات كان يستخدم أيضاً كمسكن ولتخفيف الحرارة. وكانت البلادونة تستخدم كمدرر في حالات احتباس السوائل. و عادة تعالج أمراض العيون بها أيضاً. البلادونة تجعل بؤبؤي العينين يتوسعان.

## نبات البطونيقا، القسطران (نبات من الفصيلة الشفوية) **Betony**

ويعتقد بأن نبات الغابة هذا يمنح حماية ضد الشر والشعوذة. وكان يعتقد بأنه إذا زرع النبات في ساحة الكنيسة فإنه يمنع الأرواح من الظهور في الليل. وفي العصور الأولى كان يعتقد بأن النبات هو ترياق للأفاعي وشفاء لعض الكلاب المسعورة. ونظرية أخرى بدائية قديمة تقول بأن النبات يمكن أن يشفى من السكر إذا جني بطرق لا يستخدم فيها وسائل الحديد. وبعدها أعتقد بأن له عدداً من الاستعمالات.

وكان يستخدم في علاج آلام الأعصاب وصداع الرأس وشفاء لحرقة المعدة، ارتفاع ضغط الدم، حصى المرارة والتهابات الكلية. نبات البيتوني كان يستخدم كمنشط، ومسكن للآلام وفي علاج التعرق الشديد. وكان يعتقد أيضاً بأنه يشفي بصاق الدم. ويعطى النبات عادة على شكل لصوق. وعندما يستخدم خارجياً على الجسم يكون عندها فعالاً في علاج البثور، القروح، والجروح.

## نبات الأويسة (عنب الأحراج) **bilberry**

نبات الأويسة كان يعرف بشكل شائع بأنه نبات العنبيّة، الأويسة، عنب الأحراج، عنب الطرّاب. والفواكه والأوراق الناضجة لها استخدامات مختلفة في الطب الشعبي. والفواكه كانت تستخدم كمدرر في حالة احتباس السوائل وكان يعتقد بأنها فعالة في الأمراض البولية الأخرى. الإسهال والزحار وشكاوى الأمعاء الأخرى والتي كانت تعالج أيضاً بفواكه نبات الأويسة. وكان يستخدم نبات الأويسة أيضاً في علاج مرض الإسقربوط. وأوراق النبتة كانت تستخدم بنفس الطريقة التي يستخدم فيها نبات عنب الدب.

مصفور، مكبود (مصاب بفرط إفراز الصفراء أو باختلال في وظيفة الكبد)

**Billiousness**

وأحد العلاجات المقترحة للهجمات الصفراء هو بأخذ كوب ماء حار يحتوي على عصير ليمون قبل الإيواء إلى الفراش في الليل. و علاج آخر يشمل شرب كوب صغير من القهوة يحتوي على عصير الليمون ومقدار ضئيل من الملح، ويصوم بعدها لمدة ٢٤ ساعة ثم أكل تفاح طازج للـ ٢٤ ساعة التالية. ويعتقد أيضـاً بـأن أمـلاح أبسـوم (كبريتـات المغنيسـيوم المائيـة) مفيـدة أيضـاً فـي عـلاج المصفور (المكبود). وينصح بعلاج آخر هو غسل المعدة بكميات كبيرة من الماء أو ماء الصودا وأخذ المسهلات. وبعد ذلك ينصح بالصوم.

البتولا (شجر القضبان) **birch**

أوراق ولحاء شجر القضبان كانت مستخدمة في طب الأعشاب. وكان علاج الأمراض الجلدية بواسطة المراهم المصنوعة من الزيت المصنوع من لحاء شجر القضبان (البتولا). وكان يصنع من الأوراق شاي يستعمل في علاج داء النقرس، الاستسقاء، الوذمة، تفتيت حصى الكلية والروماتزم.

نبات الزراوند (نبات ذو جذور عطرة) **birthwort**

استخدمت جذور نبات الزراوند ذات مرة لإزالة الإعاقة أثناء ولادة الطفل. وكانت أيضاً مستخدمة لعلاج داء النقرس والروماتزم. العض واللسع ـ انظر اللسع والعض

المَعـدُ الحلـو المـرّ (نبــات عشــبي مــن الفصــيلة الباذنجانيــة) **bittersweat**

والمعد الحلو المر له أسم شائع هو ظل الليل الخشبي. وتؤخذ من لحاء الجذر أغصان صغيرة تستخدم في الطب الشعبي. وكانت تستخدم كمدرر في حالات احتباس السوائل وأمراض الكليتين.

ويعتقد بأن أمراض الجلد، الزكام، التهاب القصبات، الربو والسعال الديكي كان يعتقد بأن كل هذه الأمراض تعالج بنبات المعد الحلو المرّ.

نبات العليق (التوت الشوكي) **black berry**

ونبـات العليـق يعـرف بشـكل شـائع فـي سـكتلندا باسـم النبـات الشـوكي. وأن جذوره وأوراقه كانت مستخدمة في طب الأعشاب. وكان مستخدماً في علاج الزحار، الإسهال والبواسير. ويعالج السعال الديكي كذلك بنبات العليق، كذلك الزكام المحموم.

شجيرة الكشمش الاسود **black currant**

إن الثمر، الأوراق، اللحاء والجذور لشجيرة الكشمش الأسود كان تستخدم تقليدياً في طب الأعشاب. وكانت شجيرة الكشمش الأسود كمدرر في حالات احتباس السوائل. وكانت تستخدم في حمى الأمراض لإنقاص وخفض الحرارة. والاستعمالات الأخرى تشمل شفاء البواسير وتسمى أيضاً القمين. وكانت تستخدم أيضاً كمقوٍ عام وللغرغرة.

الرؤوس السوداء ــ انظر العُد

الفلفل الأسود ــ انظر الفلفل

## المثانة الهيوجة (تهيج المثانة) **bladder, irritable**

كان يستخدم استخلاص بذور المقدونس بالغلي لمعالجة تهيج المثانة. كذلك استخدم نبات الألفية.

## النزف **bleeding**

في الطب الشعبي ينصح بعلاجات متنوعة للنزف. واستخدام نبات الألفية هو قديم جداً. و قد ا ستخدمه البطل الإغريقي الأسطوري أخيل ليو قف النزف من جراح رفاقه.

واستعمال شبكة العنكبوت كان معروفاً جيداً لشفاء النزف. وفي بعض المرات يرافقه ضماد بالسكر الأسمر والذي يوضع على قطعة من قماش. كان يعتقد بأن السكر المطحون الموضوع على منطقة النزف هو علاج فعال. وفي بعض المرات تنشر كمية ضئيلة من الطحين على الجرح لمحاولة وقف النزف أو يوضع ضماد جاف مصنوع من الطحين والملح. وكان يعتقد بأن القرفة تقلل أو توقف النزف، وخاصة في حالة النزف من الأنف أو الدورات الشهرية الشديدة. وينصح باستعمال عصير الليمون لنزف اللثة أو استعماله على المنخرين في حالة نزف الأنف. كان يوضع الخل على الجروح لإيقاف النزف، والكحول يستخدم بنفس الطريقة أيضاً. وكان يستخدم الشاي أيضاً لخواصه القابضة للنسيج، كذلك كان يستخدم بندق الساحرة وزيت الأوكالبتوس. وكان يعتقد بأن نبات آذان الجدي (لسان الحمل) قادر على تقليل النزف، كذلك هو الحال مع أوراق إكليل الجبل والتي تستخدم بشكل خارجي. واستخدم أيضاً أوراق نبات القراص، كذلك الحال مع أزهار أو أوراق نبات الأذريون (القطيفة) وأزهار نبات ملكة المروج. كذلك استخدم نبات السمفوطن المأخوذ عن طريق المعدة لوقف النزف، ويستخدم خارجياً أيضاً لنزف اللثة. هناك شفاء آخر بأخذ الوردة عن طريق المعدة. وهناك شفاء آخر يشمل بعض الأعمال المتقدمة. ينصح الكثير من الناس في شهر مايو بأخذ قطعة من القماش وترطيبها ببيوض الضفادع لمدة تسعة أيام، وتجفيفها كل يوم في الهواء. ثم تستعمل قطع من القماش لإيقاف النزف، كلما دعت الظروف لذلك.

## النفطات blisters

وكان استعمال أوراق نبات الملفوف هو أحد الطرق العلاجية والتي استخدمت لتخفيف النفطات في الجلد. واعتقد أيضاً أن سحق أوراق نبات الحماض تسكنها وتساعد في شفائها. وشفاء النفطات في القدمين تتطلب استخدام خليط من حامض الساليسيك (حامض الصفصاف)، النشأ، الحجر الصابوني المسحوق، وكان يوضع هذا المزيج على الجوارب والأحذية. والعلاج يشفي أيضاً تورم القدمين.

## الجلطات الدموية bloodclots

كان يستخدم الزنجبيل لمنع فرط تجلط الدم وكذلك استخدم الفلفل الحريف (الفلفل الأحمر). والثوم استخدم أيضاً لإبطال ميل الدم للتجلط كثيراً، واعتقد بأن زيت الزيتون يقلل من خطورة تجلط الدم. واستخدم البصل لتخفيف الدم ولإذابة جلطات الدم، واستخدم نبات رتم المكانس في بعض المرات كمانع تخثر للدم.

(قلة الدم ـ انظر فقر الدم

ارتفاع ضغط الدم ـ انظر فرط ضغط الدم (فرط التوتر)

انخفاض ضغط الدم ـ انظر هبوط ضغط الدم)

## احمرار الوجه blushing

هناك شفاء قديم مقترح لعلاج احمرار الوجه المفرط يشمل أخذ كأس كامل من نقوع نبات الجنطيانا (نبات مزهر).

صورة نبات الجنطيانا ـ المستخدم لشفاء احمرار الوجه

## رائحة الجسم body odour

قبل أيام مزيلات الروائح المرخصة ومضادات التعرق، واقترح ذات مرة بأن طرد روائح الجسم يتم بالاستحمام مرتين يومياً بالصابون المكربل (الذي يحتوي على حامض الكابوليك) أو بصابون قطران الفحم ومن ثم إزالة الغبار عن الجسم بحامض الكاربوليك. وقد اقترح أيضاً بأن الجوارب يجب أن تغمس في غسول حمض البوريك قبل جعلها تعلق لكي تجف. والأشخاص الذين يتعرقون كثيراً ينصحون باستعمال قليل من الأمونيا أثناء الاستحمام.

## نبـات نَفَـلُ المـاء (نبـات ذو زهـرات بيضـاء أو قرنفليـة ينمـو فـي المسـتنقعات والأراضي السبخة) **buckbean bogbean**

نبات السنديان السبخي هو نبات لديه عدة استعمالات في طب الأعشاب. وكان يستخدم كمنشط ولخفض الحمى. ويعتقد أيضاً بأنه يشفي الإمساك وانسداد الأمعاء. كان يستخدم النبات لعلاج الروماتزم والشكاوى الجلدية ولخفض تورم الغدد. وفي بعض المناطق يستخدم نبات نَفَل الماء لعلاج علل المعدة وخاصة القُرح.

## كسر العظام **broken bones**

استخدم نبات السمفوطن لإسراع عملية ربط العظام المكسورة.

## نبات مجبر العظام **bone set**

هو نبات من الفصيلة المركبة، يعرف أيضاً بـ نبتة الحمى في الحكمة الهندية. وكان يستخدم لعلاج الزكام، النزلة، الرشح. بالإضافة إلى أنه كان يعتبر منشطاً، وكمقشع يُخرج البلغم، كملين، كمحفز وكطريقة لخفض الحرارة.

أمـراض الأمعـاء، المعـدة، الكبـد، والـرحم كانـت تعـالج بـه، وكـذلك بعـض الأمراض الجلدية.

## البثور **boils**

هناك الكثير من الطرق المختلفة لإظهار رأس البثرة. وأحد هذه الطرق هو استعمال كمادات الطحين ودبس السكر. وعلاج آخر والذي يبدو مرعباً يشمل تسـخين جـرة (مرطبـان) بحيـث تجعـل المـاء حـاراً جداً، وثـم سـكب المـاء منـه وتفريغه، وثم وضع الجرة (المرطبان الحار) على البثرة. الكمادات المصنوعة من نبات قرة العين (الحرف)، نبات الترنجان (الدبق الترنجاني) والعسل والذي يوضع على البثرة. بعض الكمادات المصنوعة من الخبز والحليب كانت تستخدم أيضاً لكي رأس البثرة. لانتزاع البثرة يوضع عليها كمادات المعجون المصنوع من الكراث المهروس المطبوخ، والجزر الطازج المبروش لتسريع عملية الشفاء. ويستخدم أيضاً عصير البصل لشفاء البثور، كذلك الكمادات المصنوعة من نبات السلجم المسحوق والمغلي. والكمادات (اللصوق) المصنوعة من نبات الأرقطيون (نبات شائك من الفصيلة المركبة) لتقليل الالتهاب والكمادات الحارة المصنوعة من نبات السمفوطن لسحب القيح

وكان يعتقد بأن الضغوط المصنوعة من زيت الأوكالبتوس تكون فعالة في تسريع عملية الشفاء. وكان نبات فجل الخيل يستخدم خارجياً كشفاء للبثور. وشفاء شعبي آخر يظهر رؤوس البثور هو البيض. كانت البيضة تسلق وينزع منها الغلاف الرقيق بينما هي رطبة. ومن ثم يوضع الغلاف الرقيق على البثرة.

وشفيت البثور أيضاً باستعمال أملاح الأبسوم (كبريتات المغنسيوم المائية).

المصابون بالبثور ينصحون بوضع القليل من أملاح الأبسوم في الصحن ووضعه في الفرن حتى يصبح على شكل مسحوق (باودر). ويضاف القليل من الغلسرين إلى المزيج ويوضع على قطعة قماش أو ضمادة كتانية وتوضع على البثرة. واستخدمت حبوب نبات الفاصوليا أيضاً لشفاء البثور. وتسحق حبوب الفاصوليا وتمزج مع نبات الحلبة والعسل قبل أن توضع على البثور. استعملت طريقة أكثر بساطة وسائغة باستخدام أزهار نبات البابونج. وكانت هذه توضع بشكل كمادات حارة على البثرة. بعض العلاجات كانت تؤخذ عن طريق المعدة. والشراب المصنوع من جذور نبات الحماض والماء المغلي والذي يؤخذ لينقي الدم. وبشكل آخر، تغلى مراكز براعم نبات العُلّيق (التوت الشوكي)، ويترك لأن ينقع ويمتص ومن ثم يصفى. ويشرب المحلول الناتج كل صباح. وكان يعتقد بأن البثور تدل على أن صاحبها ليس في أفضل أحواله. وينصح باستعمال المنشطات والمسهلات.

## لسان الثور (عشب أوربي أزرق الزهر) **borage**

كان يعتقد بأن عشب لسان الثور في القرون الوسطى هو معزز للشجاعة. ومنذ الأزمان الأولى كان يعتقد بأن له تأثيراً مفرحاً على الناس. وكان يستخدم بطرق مختلفة في طب الأعشاب. بالإضافة إلى رفع الأرواح، يعتقد بأن له القابلية على تهدئة الخفقان، وإعادة الطاقة ثانية أثناء فترة النقاهة. واستخدم أيضاً لزيادة إنتاج العرق وكمدرر في حالة احتباس السوائل. وتعالج به كذلك أعراض الالتهابات الصدرية، كما وأنه يخفف الاحتقان، ويساعد في إنتاج البلغم.

وكان نبات لسان الثور يستخدم لالتهاب الحلق، التهاب الصدر، التهاب القصبات والتهاب الرغامى. والكمادات (لصوق) المصنوعة من أوراق وأزهار نبات لسان الثور استخدمت لتخفيف الأمراض الجلدية، مثل الأكزيما والسعفة (مرض جلدي حلقي). والكمادات المصنوعة من نبات لسان الثور كانت تلف حول المفاصل المؤلمة عند مرضى التهاب المفاصل وداء النقرس.

وكان نبات لسان الثور يستعمل لعمل الغرغرة وغسولات الفم لمعالجة التهاب الحلق، التهاب الرغامى ونزف اللثة. وتعطى أوراق وبذور نبات لسان الثور للأمهات المرضعات لزيادة إنتاج الحليب.

## الإرضاع الطبيعي (من الثدي) breast feeding

يؤخذ الجزر من قبل الأمهات المرضعات لزيادة قابليتهن على إنتاج الحليب. ونبات الشعير ونبات القراص يؤخذان لنفس الغرض. ويعتقد بأن حبوب وأوراق نبات لسان الثور تزيد من جريان الحليب عند الأمهات المرضعات.

## آلام الثدي breast soreness

كعلاج مخفف لأوجاع الثدي، تورم الثدي عند الأمهات المرضعات، كانت تؤكل أول ما يظهر من أوراق الشعير، والتي كان يعتقد بأنها تجفف الحليب.

إن الاستعمال الخارجي لأوراق نبات المقدونس المسحوقة كان يعتقد بأنها تهدئ من احتقان الثدي أثناء الرضاعة. كان يعتقد بأن وضع الكمادات أو الضغوط باستعمال بندق الساحرة، بأنها تخفف من احتقان الثدي. وكان يعتقد بأن أوجاع الثدي تخفف بوضع خليط من أزهار الشيخ (نبات الشيخة) وأزهار الربيع. يقال والكمادات المصنوعة من أزهار نبات البابونج وجذور الخطمي المسحوقة بأنها تجلب الراحة من الألم. يمكن أن تصنع المراهم من الشب، السكر، الخل والملح. وكان هذا يغلى (تحت نقطة الغليان أو عندها تماماً) وينشر على قطعة قماش ويوضع على منطقة الثدي المؤلمة. والشراب المصنوع من نبات البطونيقا (القسطرن)، نبات رعي الحمام، نبات الغافث هذه يقال عنها أيضاً بأنها تخفف ألم الثدي. كانت تسحق الأعشاب وتخبط مع الجعة أو الحليب المغلي.

## ضيق التنفس Breathlessness

استخدم نبات الزعرور لعلاج ضيق التنفس وخاصة إذا كان السبب هو مرض القلب. وينصح لضيق التنفس أخذ بذور نبات الكرويا، ثمر جوز الطيب، عرق السوس والسكر. ويسحق هذا المزيج وتؤخذ منه كمية قليلة صباحاً ومساءً.

## التهاب القصبات bronchitis

يستخدم الكثير من الأعشاب لعلاج التهاب القصبات. وهذه تشمل شجيرة عصا هرقل، عشب لسان الثور، نبات البوجل، نبات الآرام، نبات الكرويا، عشب الطير، نبات المقدونس الإفرنجي (السرفيل)، نبات كولتس فولت، نبات السمفوطن.

زهرة الربيع، نبات الحلبة، الثوم، لباب الأرض، نبات البطباط، عرق السوس، نبات الفُوّة، المر (صمغ راتنجي يستخرج من شجرة المر)، نبات المردقوش، هذه كانت تستخدم كما بقية الأعشاب المستخدمة في علاج التهاب القصبات. والأعشاب الأخرى التي يعتقد بأنها يمكن أن تجلب الراحة لمستخدميها تشمل نبات البوصير، البصل، المقدونس، آذان الجدي، كعب الثلج، المريمية. نبات الندغ (صعتر البر)، الويرونيكة (زهرة الحواشي)، الزعتر البري، قرة العين (الحرف)، العسل، الزنجبيل، والشاي كلها تستخدم في علاج القصبات، كما هو الأوكالبتوس. كذلك استخدم البصل ونبات السلجم.

صورة نبات عشب الطير المستخدم في علاج التهاب القصبات

## نبات رتم المكانس **broom**

وهو شجيرة كانت تستخدم في القرون الوسطى. العشابيون (أطباء الأعشاب) كانوا عادة يمزجون رماد نبات رتم المكانس المحروق مع النبيذ الأبيض لشفاء احتباس السوائل. وفي العصور الحديثة استمر الحال على هذا المنوال وكان يستخدم كمدرر. وكان يستخدم أيضاً في علاجات أمراض الكلية، المثانة وأمراض الكبد. كذلك يعالج به داء النقرس وعرق النسا. يستخدم نبات رتم المكانس أيضاً عند زيادة جريان الدورات الحيضية وكمانع للتخثر. وكذلك كانت تستخدم لعلاج هبوط ضغط الدم وفي بعض المرات أمراض القلب. مع ذلك، فإنه يجب أن يستخدم بحذر شديد، وذلك لأنه قد يتسبب في مضاعفات جانبية للقلب والجهاز التنفسي وحتى تتسبب في الموت.

## الرضوض أو الكدمات **bruises**

هناك الكثير من العلاجات في الطب الشعبي لعلاج الرضوض. وأحد العلاجات الموضعية الشائعة التي كانت تستخدم هو وضع خل. يمكن استخدام الخل بشكل آخر في الكمادات المصنوعة من النخالة (قشور القمح) وفتاتة لب الخبز أو الشوفان. ويستخدم الماء في بعض العلاجات المقترحة. وأحد هذه النصائح هو لف المنطقة المخدوشة بقماش مغموس في ماء حار جداً وإعادة العلاج لعدة مرات. وهذا لمنع تورم الرض، ويجب طي القماش خمسة إلى ستة مرات، ثم يغمس في ماء بارد جداً ويوضع على الرض (الكدمة). وعندما يفقد القماش برودته، عندها يجب رفعه وإعادة العملية. وزيت الزيتون يكون الأساس لعلاج آخر. تغمس قطعة قماش أو صوف فيه وتفرك الكدمة بها. ثم تغطى الكدمة برباط ضاغط مشبع بالزيت.

وكبديل، تستخدم شمعة مصنوعة من شحم حيواني. وتفرك الكدمة بشمعة مصنوعة من الشحم الحيواني البارد لمنع تغير اللون. ويمكن أن تستخدم من المقدونس المقطع مع الزبد، كما هو الحال عند استخدام قطعة من ورقة سمراء منشور عليها دبس السكر. وكعلاج مقترح آخر هو استخدام خليط من الفرثانيون (أقحوان ذو زهرات بيضاء)، نبات لسان الحمل، نبات آذان الجدي، نبات المريمية، نبات البوجل (يشبه البوق) والذي يسحق ويتم غليه في زبد غير مالح. ثم يصفى ويوضع على الكدمة.

ويمكن وضع الكمادات من أوراق نبات الزوفا (أشنان داود) وتوضع على الكدمة، والكمادات يمكن أن تصنع أيضاً من أوراق نبات الملفوف (الكرنب) أو نبات الأرقطيون (نبات شائك من الفصيلة المركبة). وأوراق نبات الخباز المسحوقة والمخلوطة مع زبد غير مملح أو زيت نباتي، كان ينصح بها لإيقاف الألم وخفض التورم. ويمكن صنع مرهم من تنقيع كمية صغيرة من أوراق إكليل الجبل في باينت من الماء المغلي وإضافة بياض بيضة وملعقة شاي من شراب البراندي للمزيج عندما يبرد. ويمكن صنع غسول آخر من غلي بعض أوراق نبات السمفوطن. كان يعتقد بأن الأوراق المسحوقة الطازجة لنبات آذان الجدي تخفف من الكدمة عندما توضع على المنطقة المصابة، ويستخدم نبات الإلفية وحشائش الدينار خارجياً على المنطقة المصابة. كان يعتقد بأن ماء الورد يخفف من التورم، كذلك زيت الخزامى، بينما كانت كمادات أو اللفافات الضاغطة المصنوعة من بندق الساحرة فعالة بشكل خاص في علاج الكدمات. وكان يعتقد أن الغلطيرة المسطحة (شاي كندا)، حشيشة الشفاء (حشيشة الدود) وعشب الفراسيون الأبيض كلها مفيدة في علاج الكدمات، وكذلك نبات الكرفس، عشبة روبرت، نبات الحلبة، ونبات الزوفا (أشنان داود).

نبات الفاشرا ـ انظر نبات الفاشرا الابيض

## نبات النبق **buckthorn**

إن لحاء نبات النبق الجارُ للماء الذي ينمو في التربة الرطبة كان يستخدم لعلاج الإمساك والبواسير. إن نبات النبق هو أقل شيوعاً في بريطانيا من نبات النبق الجارُ للماء. وهو أيضاً يستخدم كمسهل وكان يستخدم أيضاً كمدرر. وخارجياً يستخدم لعلاج الكدمات.

### نبات البوجل (نبات شبية بالبوق) **bugle**

كان يستخدم نبات البوجل لإيقاف النزيف من الجروح ولإيقاف جريان الدم في الدورة الشهرية. وكان يستخدم أيضاً في أمراض القلب ولتخفيف التهاب القصبات.

### نبات البوغلص (لسان الثور) الخبيث **bugloss**

استخدم نبات البوغلص في الأمراض التنفسية للمساعدة في إظهار البلغم. واستخدم أيضاً كمدرر وتم علاج أمراض الحمى به، وكذلك الالتهاب. واستخدم في تخفيف الأعراض العصبية.

### الوكعة (جراب مخاطي بارز عند قاعدة إبهام القدم) **bunions**

كان أحد العلاجات الشافية هو بطلي المنطقة المصابة بـ البلادونة والغلسرين. وبعدها استخدم اليوم

### نبات الأرقطيون (نبات من الفصيلة الشائكة) **burdock**

إن الأرقطيون هو نبات كان يستخدم في علاج البثور، الأكزيما والأمراض الجلدية الأخرى. وكان يستخدم لتخفيف الكدمات والحروق. ويقال بأنه يخفف من التهاب المفاصل والروماتزم، وكذلك ألم الأعصاب. وكان يستخدم في علاج الربو والتهاب القصبات وفي تخفيف عسر الهضم.

### المرقئة (عشب من الفصيلة الوردية) **burnet**

المرقنة هو نبات يستخدم كمنشط ولأمراض القلب. وكذلك استخدم في إيقاف جريان الدورة الشهرية. وعندما يوضع خارجياً على الجسم فإنه يساعد في الإسراع من عملية شفاء الجروح والقرح المتكررة.

## الحروق والسماط (حرق بالماء الساخن) **burns & Scalds**

في الوقت الحاضر ينصح بإبقاء المنطقة المحروقة لفترة طويلة تحت ماء جارٍ بارد. وبشكل آخر، يمكن غمس المنطقة المحروقة في الماء البارد. وفي الطب الشعبي هناك عدة علاجات فعالة، وكان ينصح بالبطاطا المبروشة. وكان يعتقد بأن من المفيد نشر بياض البيض المخفوق حتى التصلب على منطقة الحرق. وأحد العلاجات القديمة يكون بوضع شاي بارد. وكان يعتقد بأن الجزر الطازج المبروش في الكمادة هو شافٍ، وكذلك كان عصير البصل وغسول مصنوع من نبات الكراث المطبوخ في الحليب. إن الأوراق الطازجة المسحوقة لنبات آذان الجدي والموضوعة على المنطقة المصابة كان يعتبر بأنها تسرع من الشفاء، كذلك كانت أوراق نبات القراص وأوراق نبات الحُماض المسحوقة. ويعتقد بأن كلاً من شاي المريمية والمرهم المصنوع من نبات السمفوطن كانا شافيين. واستخدم كل من نبات الأذريون (القطيفة) ونبات الألفية، كلها كانت تعتبر شافية للحروق، وبشكل خاص يعتبر نبات الخزامى بشكل خاص مفيداً في تقليل التندب من جراء الحروق. وبندق الساحرة، الأوكالبتوس، والغلسرين كلها كانت تعتبر مفيدة لتسكين الحروق. وأحد العلاجات الشعبية يستند على الفحم العضوي أو النباتي المسحوق وزيت بزور الكتان. وأحد العلاجات الأخرى يشمل علاج منطقة الحرق بصابون خفيف وزيت بذور الكتان ومن ثم نشر طحين قمح فوقه بحيث يغطيه. ويقترح كعلاج للحروق لفها بقماش مشبع بزيت بذر الكتان وماء الكلس. والطباشير المخلوط مع زيت بزور الكتان بحيث تصبح مادة سميكة كان يعتقد بأنه شافٍ أيضاً. وأوراق نبات السرخس تمثل أساساً لشفاء آخر. وهذه كانت تغلى برفق مع ٢ باينت[1] من الكريم أو الدهن النباتي، ومن ثم يبرد المزيج ويصفى ويوضع على الحرق. وهناك غسول مصنوع من نبات الحُماض الأصفر، الهندباء البرية، ونبات آذان الجدي وبقلة الخطايف الكبرى (عشب أصفر). كان يعتبر شافياً. وطريقة علاج أخرى تقترح وضع كريم فوراً، بينما الأخرى تنصح بكربونات الصودا.

وبالتأكيد ليس هناك نقص في المساعدة المقترحة لأولئك القليلي الحظ والذين يحرقون أنفسهم.

---

[1] ٢ باينت = ٠.٩٤٦ لتر.

نبات الأذريون الشوكي **burr marigold**

والنبـات كـان يسـتخدم لتخفيـف داء النقـرس والاستسـقاء ولخفـض الحـرارة. وكان يستخدم لعلاج النزف والنزف الداخلي.

نبات الآرام (نبات راوند المستنقع) **bog rhubarb butterbur**

في العصور الأولى البدائية كان يستخدم لتخفيض الحرارة ولتحفيز التعرق.

# C

.....................................................

## الكرنب (نبات الملفوف) Cabbage

في العصور الرومانية القديمة كان يعتقد بأن نبات الملفوف هو شفاء فعال لاغلب الأشياء. وفي الطب الشعبي كان يستخدم كمنشط وفي علاج أمراض المعدة، وكذلك في تنقية وتنظيف الدم. ويعتقد بأن له خواصاً مدرّة وكان يستخدم في علاج التهاب المفاصل. ويعتقد بأن القرح يمكن شفاؤها به، وكذلك حرقة المعدة. وكان يعتقد بأن له خواصاً مطهرة وكان يستخدم في الحماية ضد الالتهابات التنفسية. وفي العصور الأولى كان يؤخذ نبات الملفوف الطازج في علاج أعراض الأمراض العصبية. وكان يستخدم أيضاً في بعض حالات الكبد، وفي علاج المدمنين على الكحول الذين يشكون من (الخمار) أو الأعراض الناتجة عن فرط شرب الكحول. وخارجياً يستخدم نبات الملفوف لتسكين، تنظيف، وشفاء الجلد. وكان يستخدم في علاج اللسع، الحروق، الفقاقيع، القرح، الأوجاع. كان يستخدم نبات الملفوف على شكل ضمادات لجعل رؤوس البثور تظهر، ولتهدئة التهابات الصدر وتخفيف التهاب المفاصل.

انظر نبات البابونج **Camonile see chamomile**

## الجزر Carrots

في العصور البدائية استخدم الجزر في الطب الشعبي في الكثير من الحالات. وتقليدياً كان يستخدم للمساعدة في تقوية حدة البصر وكان يعتقد بأنه يساعد في تنظيم الدورة الدموية. وكان يعتقد أيضاً بأنه ينظم الدورة الشهرية ويزيد من إفراز الحليب عند الأمهات المرضعات. وكان الجزر يؤخذ أيضاً بسبب الاعتقاد الشائع حينها بأنه يحفز الشهية وهو فعال في عدد من أمراض الجهاز الهضمي. وكان يستخدم لعلاج الانتفاخ، المغص، القرح، الإمساك، الإسهال والبواسير. وكان يعتقد بأنه مدرر للبول وكان يستخدم في علاج التهاب المثانة، داء النقرس، التهاب المفاصل.

وكان يعتقد بأنه مقشع واستخدم خارجياً في الكثير من الأمراض الصدرية. وخارجياً كان الجزر يستخدم في الكمادات (اللصوق) لتسريع عملية شفاء الجروح، القرح، البثور، التهاب الجفن (الودقة). وكان يستخدم خارجياً أيضاً لعلاج الأكزيما وتقرح اليدين والرجلين من برد طويل (الشرث).

## زيت الخروع Caster oil

إن زيت الخروع هو أحد أقدم الأدوية المعروفة، واستخدم كملين لآلاف السنين. وله رائحة وطعم كريهين ولذلك كان يصعب أخذه. وأحد العلاجات القديمة تقترح تعويم زيت الخروع على الحليب الحار وأكل قطعة من قشر البرتقال أو الليمون قبل شربه. وبشكل آخر يمكن أخذ شيء ذي طعم قوي مثل النعناع قبل أو بعد شرب زيت الخروع. وخارجياً يستخدم زيت الخروع كمحسن للشعر، وكعلاج للقشرة وكان يستخدم أيضاً كعلاج فعال لتهيج العين بسبب وجود جسم غريب في العين.

## النزلة (التهاب أغشية القناة التنفسية المصحوب بإفرازات غزيرة) Catarrh

العسل المأخوذ مع الشاي كان علاجاً قديماً للنزلة، كما يؤخذ مزيج من القرفة مع عصير الليمون مع الماء الدافئ. ويعتقد بأن تنقيع زهرة الخمان (البلسان)، نبات النعناع البستاني، ونبات الألفية فعال أيضاً. وكان يعتقد أن مزيجاً من الأعشاب بشكل شاي هو مفيد أيضاً لعلاج النزلة. وتشمل أعشاب قدم المهر، نبات البوصير، الزعتر البري، نبات الالفية. وعلاج آخر يشمل تسخين باينت من الحليب مع الماكير (تابل يستخرج من قشرة جوزة الطيب الخارجية)، ثمر جوز الطيب، القرفة والسكر حتى يصبح المزيج عند نقطة الغليان. يضاف إلى المزيج كأسان من النبيذ الأبيض أو الشري (نبيذ أسباني الأصل) ومن ثم يسخن المزيج ويحرك بملعقة حتى يثخن. ومن ثم يصفى ويعطى للمريض. وهناك علاج قديم آخر مكون من مادة مستنشقة مكونة من مزيج من القهوة المحمصة، المنثول وراسب السكر تمزج بحيث تكون مسحوقاً.

وكان يعتقد بأن الأمعاء متورطة بجميع أنواع الأمراض، ولذلك كان ينصح بإعطاء الملينات عند الإصابة بالنزلة. وكان يستخدم في علاج النزلة القرفة، الزنجبيل، القرنفل، البابونج، إكليل الجبل، المريمية، الزعتر البري، الورد، الخزامى، لسان الثور (عشب أوربي أزرق الزهر)، البلسم، وكذلك يستخدم الفلفل، الشاي، الخل، بندق الساحرة وزيت الزيتون. وكان يعتقد بأن البصل، الكراث والثوم فعالة لعلاج النزلة، كما هو نبات قرة العين (الحرف)، عصير نبات السلجم (لِفت)، نبات الخمان (البلسان)، نبات آذان الجدي، نبات الألفية، نبات الأذريون (القطيفة)، نبات القُرّاص والمر. وكان الأوكالبتوس شفاء شائع.

## نعناع الهررة (نعناع بري تحبه الهررة) catnip

يسمى نعناع الهررة بحلوى القطط المنكهة بالنعناع. وتنجذب إليه القطط بسبب رائحته المميزة. وفي الطب الشعبي كان يستخدم كعلاج للمغص والانتفاخ وأيضاً لعلاج تقلبات المعدة والإسهال. كان نعناع الهررة يستعمل لعلاج التهاب القصبات، الزكام والرشح. ويعالج فقر الدم به أيضاً، وكان يستخدم لتحفيز جريان الدورة الشهرية. وكان يعتقد بأنه مفيد في علاج الأمراض العصبية والأرق. وخارجياً كان يستخدم لعلاج الجروح، الرضوض والقرح.

## نبات الكرفس Celery

نبات الكرفس يعرف أيضاً بالكرفس البري، أو الكرفس الشائع. وكان يعتقد بأنه مدرر للبول وكان يستخدم في علاج داء النقرس، التهاب المفاصل، الروماتزم. وكان يعتقد بأنه محفز للشهية وشافٍ لانتفاخ الأمعاء. وكان يؤخذ نبات الكرفس كمنشط ويستعمل لتحسين المزاج في حالات الكآبة. وكان يستخدم لعلاج الأمراض العصبية وكان يستخدم أيضاً في علاج الهستريا والأرق. ويعتقد بأنه مثير للشهوة الجنسية.

## نبات حشيشة القنطريون Centuary

كان يستعمل نبات حشيشة القنطريون كمساعد للهضم وكمحفز للشهية. وكان يستخدم أيضاً كعلاج لعسر الهضم وكمنشط. وكانت الأمراض العصبية تعالج به أيضاً.

## نبات البابونج Chamomile

صورة نبات البابونج

نبات البابونج يلفظ بشكل شائع ـ بابونج

وكان يستخدمه أطباء الأعشاب الأوائل لشفاء حالات احتباس السوائل واليرقان.

وكان يستخدم أيضاً لعلاج آلام الحيض، آلام المفاصل والربو. وكان يعتقد بأنه ينقص الحرارة، يشفي الأرق ويحفز الشهية. واستخدم كمهدئ للأمراض العصبية. وخارجياً، كان يستخدم لتسكين الطفح والرضوض، لشفاء ولتخفيف الالتهاب.

## نبات المقدونس الإفرنجي (السرفيل) Chervil

كان يستخدم نبات المقدونس الإفرنجي في الطب الشعبي ولتنقية الدم. كان ارتفاع ضغط الدم يعالج به، وكان يستخدم كعلاج لحصى المرارة والتهاب القصبات. وكان يستخدم أيضاً كمدرر للبول. وخارجياً كان يستخدم لعلاج أمراض الجلد، الخراجات والقرح.

## عشب الطير Chickweed

كان عشب الطير يعرف بفم الأفعى وعشبة النجمة. كان يستخدم في الطب الشعبي كمقشع في علاج التهاب القصبات. وكان يستخدم أيضاً كملين وكشفاء للروماتزم والتهاب المفاصل. وكانت تعالج به آلام الدورة الشهرية، وكان يستخدم خارجياً لعلاج الأمراض الجلدية، الجروح، الرضوض الحروق والخدوش.

## الشرث (التقرح في اليدين والقدمين) Chilblains

العلاجات القديمة للشرث تشمل استعمال عصا هرقل، الثوم، الغلسرين، نبات الزعرور، نبات فجل الخيل وعشبة حبق الراعي. ويستخدم أيضاً البصل، كيس الراعي (عشب ذو زهر أبيض)، نبات قرة العين (الحرف).

والعلاجات الأخرى تشمل شرائح البطاطا الطازجة، وغسول مصنوع من الجزر الطازج، الكمادات (لصوق) المصنوعة من نبات السلجم (لفت)، أزهار الأذريون المسحوقة الطازجة كلها كانت توضع على الشرث أو الخردل عن طريق الفم. وهناك علاج قديم للشرث بدون تقرحات ويشمل وضع غسول مصنوع من زيت بذور الكتان، وزيت التربنتين (يستخرج من أشجار الصنوبر) وكحول الكافور

## ولادة الطفل childbirth

ينصح بعدد من الدورات العلاجية عند تقدم الولادة الطبيعية الفعلية لتسهيل ولادة الطفل. وإحدى النصائح هي بإعطاء شاي من توت العليق (التوت الأحمر) والذي يجب أن يؤخذ عندما يصبح حمل المرأة ستة أشهر. كان يعتقد بأنه يمنع الإجهاض ويزيد من تجهيز الحليب لديها. والاقتراح الآخر هو أن تأخذ المرأة الحامل شاي بذور الكتان بعد إضافة العسل إليه. وأثناء الحمل في بعض المرات يستخدم زيت القرنفل كزيت للتدليك لزيادة قوة التقلصات وكذلك الحال بالنسبة للمر (صمغ راتنجي يستخرج من شجرة المر).

## القرفة Cinnamon

كان يستخدم لتحفيز الدورة الدموية وفي علاج الزكام، النزلة والالتهابات الصدرية وخاصة عندما توجد حمى. وكان يستخدم كعلاج لأمراض الجهاز الهضمي، وكان يستخدم في الإسهال، الانتفاخ، المغص والغثيان. وكان يعتقد أيضاً بأنه يوقف النزف الشديد وكان يستخدم في نزف الأنف وفي الدورات الشهرية الشديدة. وتعالج به أيضاً آلام العضلات والتهاب المفاصل. وخارجياً كان يستخدم كمطهر لعلاج الجروح، السحجات واللسعات وفي الحالات الجلدية. وكانت القرفة تستخدم أيضاً لعلاج قمل الشعر.

## البوطنطلّة (عشبة القوى، نبات خماسي الورق) Cinquefoil

كانت تسمى البوطنطلة بحشيشة الشفاء البرية، العشبة الفضية، عشبة الوزة. وكانت تستخدم كمضاد تشنج لإرخاء تشنج العضلات وتشنجات الرحم. ويعتقد بأنها تخفف من الام المعدة وألم الحيض (الدورة الشهرية). واستخدمها أطباء الأعشاب الأوائل لعلاج الصرع. وكانت تستخدم للغرغرة عند التهاب الحلق وكغسول للفم لتقرحات الفم. وخارجياً كانت تستخدم لعلاج السحجات والجروح.

## كبش القرنفل Clove

يستخدم كبش القرنفل بشكل خاص في تخفيف أوجاع الأسنان بسبب تأثير الخدر الذي يمكن أن يسببه كبش القرنفل.

وكانت تستخدم للمساعدة في الهضم ولشفاء عسر الهضم وتهدئة الغثيان. وكانت تستخدم في الأمراض العصبية مثل التوتر الفائض، وفي علاج الكآبة. وكان يعتقد بأن لها صفات مقشعة وكانت تستخدم في الزكام والالتهابات التنفسية الأخرى. ويعتقد بأن كبش القرنفل قابل لإحداث التعرق وخفض الحرارة. ويعتقد أيضاً بأنها تخفف من حمى الدريس (حمى القش). وكذلك تعالج الإسهال والانتفاخ.

وزيت القرنفل كان يستخدم كزيت تدليك لتقوية تقلصات الرحم أثناء ولادة الطفل. وأن فركه على هيكل الجسم يساعد في شفاء صداع الرأس. القطوع، الجروح والتهاب الجلد الحلقي يعالج بها أيضاً، وكان يستخدم كمروخ لأوجاع المفاصل.

## الزكام Colds

الشراب المصنوع من نبات قدم المهر كان العلاج القديم للزكام، وكذلك كانت أوراق النعناع البستاني مع إضافة العسل إليها. والشاي المصنوع من أوراق نبات الألفية المجففة مع أزهار الخمان (البلسان) المجففة كان ينصح بها قبل الاستلقاء ليلاً وكعلاج للزكام. وكان ماء الشعير يمثل علاجاً آخر للزكام. وشفاء آخر قديم للزكام يشمل مزج نبات الألفية، جذور الزنجبيل، الفلفل الأحمر والماء وغليها سوياً مع إضافة العسل. ويمكن كبديل نقع أزهار الخمان (البلسان) وأوراق شجيرة عصا هرقل في الماء المغلي ومن ثم يصفى المزيج.

ويستعمل السائل الناتج والذي يحلى بالعسل لتخفيف الزكام. وعرف التقليد المبني على أساس بثور زهرة الخمان (البلسان) كنوع شفاء آخر. وتغلى هذه المحتويات برفق مع السكر الأسمر حتى يصبح المزيج بسماكة العسل قبل أن يوضع في الماء الحار. ويعتقد بأن فرك الصدر بزيت إكليل الجبل يخفف من معاناة المصابين بالزكام. وطريقة أخرى مفيدة كان يعتقد بها هو عصر فانيلة (ملابس داخلية) في الماء المغلي، ورشها بزيت التربنتين ووضعها على الصدر. وهناك علاج أكثر غرابة هو فرك أخمص القدم بمزيج من بصلة الثوم المسحوقة وعشب الفراسيون الأبيض ومن الشائع استعمال حمامات القدمين بالخردل الحار، أو استنشاق الأوكالبتوس في الماء المغلي وشرب ليمون حار.

## المغص Colic

وكعلاج قديم للمغص يشمل استعمال الشراب المصنوع من نبات البطونيقا (القسطرن) المغلي في الخمر الأبيض. نبات المقدونس، عشب النعناع البستاني، نبات البابونج، نبات المريمية، نبات ملكة المروج، كلها كانت تستخدم في علاج المغص. إن عصير البطاطا الطازجة، نبات الكرنب (الملفوف)، الجزر كلها كانت تعتبر علاجات كما كان الغلسرين.

## نبات قدم المهر ColtsFoot

(هناك عدة نباتات ذات أوراق كبيرة شبيهة بقدم المهر)

كان يستخدم نبات قدم المهر بشكل أساسي في علاج الزكام، السعال، أمراض القصبات والربو.

وخارجياً كان يستخدم بشكل كمادات (لصوق) لعلاج القرح والحروق.

صورة نبات السمفوطن.

## نبات السمفوطن **ComFrey**

ويسمى نبات السمفوطن أيضاً بنبات العظم الملتئم. ويستخدم نبات السمفوطن بشكل أساسي في المساعدة على شفاء العظام المكسورة. وكان يعرف أيضاً كعلاج للسعال واستخدم في علاج الربو والتدرن (السل).

وتم علاج الزحار به أيضاً، واستخدم في علاج فقر الدم وكمنشط للمريض. واستخدم كغرغرة لالتهاب الحلق، وخارجياً كانت أوراقه تستخدم في الكمادات لتخفيف السحجات، الجروح، الكدمات والأوردة الدوالية. واستخدم خارجياً أيضاً لتخفيف آلام المفاصل.

الإمساك ـ انظر الملين

## مسامير القدم **Corns**

واستخدم نبات الأذريون (القطيفة) منذ القدم بشكل نقيع أو بشكل أزهار مسحوقة. وتم علاج مسامير القدم في السابق بزيت الخروع لجعلها لينة وسهلة الرفع. كان يعتبر عصير الخطايف الموضوع على مسمار القدم حتى الجفاف فعالاً. واستعمل ذات مرة مزيج عصير التفاح، عصير الجزر والملح. وكذلك أوراق اللبلاب المسحوقة والتي توضع يومياً.

الضّنى (هزال تدريجي بسبب السل) ـ انظر التدرن (السل)

## السعال **Coughs**

استخدم أيضاً العسل والليمون في علاج السعال، كما يستخدم الثوم، البصل، الكراث وزيت الزيتون. استخدم كذلك الملفوف (الكرنب)، الجزر ونبات السلجم (لفت)، كذلك نبات السمفوطن، نبات القراص، نبات الحماض، إكليل الجبل، الخزامى، الزعتر البري، البلسم، بذور الكتان، الغلسرين والنعناع البستاني. وكان الاوكالبتوس شفاء شائعاً. وهناك الكثير من العلاجات للسعال. وأحدها يشمل فتح ثقب في الليمونة وملؤها بالعسل. ثم تشوى الليمونة ويجمع العصير ويعطى إلى المريض. وطريقة أخرى تشمل فتح ثغرة في نبات الرّتباج وملؤها بالسكر الأسمر. وكانت تترك هذه طول الليل وتعطى صباحاً إلى المريض. وينصح بالكثير من مشروبات الأعشاب. وينصح بتنقيع أوراق نبات قدم المهر المحلاة بالعسل، أو كان يعطى الشراب المصنوع من غلي أوراق نبات قدم المهر مع جزء متساوٍ من العسل. وفي علاج آخر يشمل أوراق نبات قدم المهر والتي تغلى مع الثوم في الماء ثم يضاف إليها السكر الأسمر.

وعلاج آخر للشرب يشمل نبات المريمية المجفف، الزنجبيل، السكر الأسمر والماء. ويخلط الزبد والعسل والخل وتسخن لتشكل علاجاً آخر، وذبات الزوفا (أشنان داود)، ماء النشادر، زيت اللوز، السكر والماء كلها كانت تمزج لتشكل علاجاً آخر. ويستخدم أيضاً عشب الفرانسيون، أوراق نبات الخطمي، نبات الزوفا (أشنان داود)، ذبات البوصير والكزبرة. وهناك علاج أقل متوفراً يشمل مزج عصير ذبات الكراث مع الحليب الطبيعي للأم المرضعة، وبشكل واضح هناك شفاء أقل مقبولاً وقديم يشمل غلّي ٢ـ٣ من القواقع في ماء الشعير.

انظر أيضاً ـ التهاب القصبات، المقشعات، الالتهابات الصدرية.

## نبات زهرة الربيع المرجية **Cowslip**

استخدم نبات زهرة الربيع المرجية من قبل أطباء الأعشاب الأوائل كعلاج للشلل. واستخدم أيضاً كمسكن لأمراض عصبية مختلفة وكشفاء للأرق. وكانت النبتة تستخدم كشفاء للتشنج وكمقشع. يجب أن يستخدم نبات زهرة الربيع المرجية بحذر لأن له خواصاً مهيجة ويمكن أن تتسبب في تفاعلات أرجية (حساسية).

صورة نبات زهرة الربيع المرجية **Cowslip**

التشنجات ـ انظر آلام البطن والحيض

## الخيار **Cucumber**

كان يستخدم الخيار في الطب الشعبي لخفض الحرارة والالتهاب في الاخماج المختلفة، مثل الرئة وأمراض الصدر وأمراض الجلد. واستخدم أيضاً لخفض الحرارة. وقد اعتقد بأنه مدر للبول وقادر على أن ينظف النظام. داء النقرس والتهاب المفاصل عولجت به، وكذلك الأكزيما. استخدم الخيار بشكل خارجي على الجلد لتهدئة الجلد الملتهب ولتهدئة العينين المهتاجتين. وكان يستخدم أيضاً لحرق الشمس وكان يستخدم كمستحضر تجميلي اعتقاداً بأنه يبقي على الجلد شاباً وخالياً من التجعدات.

القطوع والجروح انظر الخدوش **abrasions**

# D

................................................

## نبات الهندباء البرية (الطرخشقون) Dandelion

في طب الأعشاب التقليدي استخدمت أوراق وجذور نبات الهندباء البرية. وكانت الهندباء البرية تعرف بقوتها كمدر للبول، وتستخدم في حالة احتباس السوائل، كذلك تستخدم كملين خفيف، ومنشط ومحفز للشهية وكمساعد للهضم. ويعتقد بأن الهندباء البرية تخفف من أعراض داء النقرس، الروماتزم، التهاب المفاصل، عسر الهضم، اليرقان، التهاب الكبد والتهاب غدة المرارة. وكانت تستخدم في حالة الأرق أيضاً. ويعالج بها أيضاً فقر الدم وأمراض الدورة الدموية، كذلك داء السكري، صداع الرأس، الضعف والتهيج العصبي. وكعلاج شافٍ للثؤلول يوضع العصير المصنوع من الهندباء البرية على المناطق المصابة. وتستخدم أيضاً أوراق وأزهار نبتة الهندباء كغسول لبعض العلل الجلدية.

## قشرة الرأس Dandruff

كان يستخدم الكبريت في علاج قشرة الرأس. يمزج ويرج أونس واحد من الكبريت مع ٢ باينت من الماء بشكل متكرر ولعدد قليل من الساعات ومن ثم يغمس الرأس في المحلول. وبشكل آخر يمكن استخدام مرهم خفيف من الكبريت واللانولين (دهن الصوف). واستخدم نبات الألفية كغسول خفيف للشعر لعلاج القشرة وكان يعتقد بأنه يمنع تساقط الشعر. وللحصول على هذين التأثيرين قترح فرك الشعر بزيت الخروع، بينما كان يصنع الشامبو من زيت القراص لعلاج قشرة الرأس. ويمسح الرأس بنبات المريمية المنقوع كل ليلة لتحسين الشعر بشكل عام. وهناك علاج سابق يتكون من مزج[٢] الكاز (الكيروسين) والماء وتستخدم أجزاء متساوية من المادتين. وكان في أول أيام العلاج يفرك الشعر به صباحاً ومساءً.

[٢] الرجاء عدم استخدام الكاز بشكل مباشر على الرأس لأنه قد يسبب التسمم.

## الضعف Debitity

اقتُرحت علاجات كثيرة في حالات الضعف وخاصة بعد المرض الطويل الأمد. و هذه تشمل استخدام الشوفان، الحنطة، الحليب، القرفة والفلفل الحريف (الفلفل الأحمر). ويعتقد بأن نبات الكرنب (الملفوف) ونبات السلجم (لفت) يساعدان في بناء قوة الجسم. كذلك واستخدم نبات القراص ونبات الحماض، كما استخدم نبات إكليل الجبل، الخزامى وبندق الساحرة.

## داء السكري Diabetes

أستخدمت المواد الطبيعية وما شابهها في تخفيض السكر في الدم واستخدم الشوفان كذلك. ويعتقد بأن التفاح ينظم السكر في الدم أيضاً. وكان يعتقد بأن نبات الكرنب (الملفوف) يساعد في تخفيض السكر في الدم. وكذلك البصل. وقيل أيضاً بأن نبات الهندباء البرية والأرقطيون يساعدان في التخفيف من داء السكري.

## الإسهال Diarrhoea

يعتقد بأن العسل، القرفة، الزنجبيل، الليمون، التفاح، البيض، الشاي، الشعير، القرنفل، الكراث والجزر قادرة على تخفيف الإسهال. كذلك يستخدم في العلاج نبات البابونج، نبات المريمية، ثمار الورد البري، نبات القراص، نبات الحُماض، نبات الأذريون، الزعتر البري، نبات الزعرور، نبات ملكة المروج، النعناع البستاني، بندق الساحرة، وأوراق المردقوش. نبات المريمية، الدردار المنزلق، عشب الحماض كلها لديها خصائص تشفي الإسهال. ويعتقد بأن الشاي المصنوع من أوراق التوت هو علاج فعال. وينصح باستعمال مزيج الورود في هذه الحالة.

## الكآبة depression

كان الشوفان يعالج الكآبة في الطب الشعبي. والعلاجات الأخرى تشمل الخردل، القرنفل، إكليل الجبل، الهيل، الزهور، نبات الحماض، نبات الالفية، الزعتر البري، الخزامى والبلسم.

## مساعدة للهضم digestion aids

هناك الكثير من المواد الطبيعية والتي كان يعتقد بأنها تساعد في الهضم. وهذه تشمل الزنجبيل، القرفة، النعناع البستاني، الخردل، التفاح والشعير. ومساعدات الهضم الأخرى تشمل الثوم، البصل، المقدونس والهيل، البابونج، الهندباء البرية، نبات الأرقطيون، نبات القراص، نبات المريمية، الزعتر البري، إكليل الجبل، نبات الألفية والخزامى. ويستخدم نباتات التربخان، الزعرور، الأوكالبتوس والمر (صمغ راتنجي يستخرج من شجرة المر).

## المشاكل الهضمية Digestive Problems

بالرغم من أن الليمون بشكل عام يعتبر كحامض، وبأنه مفيد في بعض المشاكل الهضمية. واستخدم أيضاً عصير البطاطا الطازجة، وكذلك الزنجبيل وخل التفاح. واستخدم الخردل الأبيض كعلاج قديم. ونوع آخر يصنع من الشوفان. استخدم النعناع البستاني للمشاكل الهضمية لفترة طويلة. ويعتقد أيضاً بأن زيت الزيتون، نبات البابونج، نبات الاذريون، البلسم، ونبات ملكة المروج فعال في العلاج.

## الشبت، الشبث (بقلة من التوابل) dill

واليوم يستخدم الشبث (الشبت) كعشب للطهي ولكنه كان يستخدم أيضاً في الطب. وفي العصور البدائية كان يعتبر بأنه مثير للجنس وكان يستخدم كأحد المركبات التي تعطى كدواء للحب. وكان الشبت (الشبث) يستخدم كعلاج للانتفاخ، المغص، وعسر الهضم. وكان يعتبر بأنه فعال لتحفيز الشهية وتعزيز سريان الحليب عند الأمهات المرضعات.

واعتاد الناس على مضغ حبوب الشبت (الشبث) لتلطيف النفس وعلاج رائحة النفس الكريهة (البخَر).

## الخناق Diphtheria

وكعلاج قديم، كان يعتقد بأن الشخص المعرض لخطر الإصابة بالخناق عليه أن يتغرر بعصير الليمون. وكان يعطى للشخص الخزامى لتخفيف أعراض المرض لأن له خواصاً مطهرة ومضادة للجراثيم. ويستخدم أيضاً نبات الدماض الأصفر.

## مدرّات البول Diuretics

المدرات هي مواد تحفز جريان البول وتشفي احتباس السوائل. ويعتقد بأن الكثير من المواد الطبيعية لها خواص مدرة. وهذه تشمل نبات قرة العين (الحرف)، الحنطة، الكراث، الجزر، البصل، نبات السلجم والخيار. نبات الهندباء البرية، المقدونس، آذان الجدي، نبان الأرقطيون، نبات القراص، الثوم والحماض الأصفر كلها كانت تعتبر مدرات طبيعية للبول. وممارسوا الطب الشعبي لم يكن لديهم جداول ملخصة بالنباتات التي لها خواص مدرة للبول. وكذلك الذين في أعلاه يستطيعون الاختيار بين نبات إكليل الجبل، الورد، نبات الأذريون ونبات الألفية. والخزامى، العَرْعَر، الزعتر البري، نبات الزعرور، لسان الثور (عشب أوربي أزرق مزهر)، نبات الخمان (البلسان)، نبات ملكة المروج، كلها كانت تستخدم كمدرات طبيعية للبول، وقسم منها أقوى في التأثير من غيرها. والمدرات الطبيعية الأخرى تشمل نبات الغافث، زهرة العطاس، نبات الهليون، نبات البلادونة (ست الحسن)، نبات الأوديسة، نبات المغد الحلو المر، الكشمش الأسود، نبات مجبر العظام، نبات الذّبق، نبات الأرقطيون، نبات راوند المستنقع، نعناع الهررة، نبات المقدونس الإفرنجي، عصا الذهب، الشيخة (زهرة الشيخ)، زهرة الثالوث (ضرب من البنفسج)، نبات الزوفا (أشنان داود)، عشبة الكلية، زنبق الوادي، نبات الفوة، نبات الخس البري، نبات المردقوش، الخشخاش الأبيض، عشب الحماض، نبات الويرونيكة (زهرة الحواشي)، الشيخة (زهرة الشيخ)، البهشية الشوكية (الإيلكس الشوكي)، نبات رعي الحمام، نبات الألفية.

## الدوار Dizziness

كان الزعتر البري علاجاً تقليدياً للدوار. ونبات الزعرور كان هو العلاج التقليدي الآخر ويعتقد بأن البلسم ونبات الحلبة تهدئ من الحالة. كان ينصح الأشخاص المصابون بنوبات الدوار بشرب شاي الميرمية المحلى بالعسل. وكخيار آخر، الشراب المصنوع من نبات زهرة الربيع المرجية المغلي في الماء، مع العسل الذي يضاف إلى الطعام.

## نبات الحماض (نبات ذو زهيرات حامضة المذاق) dock

كان يستخدم نبات الحماض ذو الأوراق العريضة كمقوٍ ومسهل. وكان أيضاً يستخدم في اليرقان وكملين. ويجب استخدام نبات الحماض بحذر لأنه يسبب حساسية جلدية وغثياناً. ويعرف نبات الحماض بعلاج اللسعة الناتجة عن لمس نبات القراص، وكان يستخدم لعلاج السعفة (مرض جلدي حلقي) والجرب.

## نبات الحماض الأصفر **dock, yellow**

يعرف نبات الحماض الأصفر بأنه الحماض الملفوف الأوراق. وله عدد من الادوار في الطب التقليدي. وكان يسخدم كملين ضعيف وكعلاج للقرح والتهاب الأمعاء.

وتم علاج النقرس، التهاب المثانة واليرقان به أيضاً، واستخدم كمدر للبول. كان يستخدم نبات الحماض الأصفر لعلاج التهاب المفاصل والروماتزم. وأعتقد بأنه يعالج أمراض الجلد المزمنة. واستخدم لتنظيم الدورة الشهرية للنساء وكمنشط للذين يعانون من الضعف أو الذين يستردون عافيتهم من المرض. وكانت حبوب الحماض هي الشفاء التقليدي للزحار، الإسهال، النزف.

## نبات النسرين البري (نسرين الكلاب، ورد السّياج) **Dog rose**

إن فواكه نبات النسرين البري غنية بمصدر فيتامين **C** وكانت تستخدم لعلاج الزكام والرشح. وكانت تستخدم كملين أيضاً، وكمقوٍ ولعلاج أمراض غدة المرارة.

## الاستسقاء **Dropsy**

كان نبات المقدونس هو علاج قديم للاستسقاء، وكذلك كانت جذور نبات الحماض، وكلاهما يؤخذان بشكل نقوع. وينصح بأخذ المزيج المتكون من كميات قليلة من نبات قفاز الثعلب (نبات عشبي) ونبات رتم المكانس على شكل شاي. ويقترح علاج آخر بسحق أوراق نبات الخرشف (الخرشوف أو الأرضي شوكي) بواسطة هاون، وتصفية السائل الناتج وإضافة نبيذ الماديرا (نبيذ منسوب إلى جزر ماديرا). ويؤخذ هذا صباحاً ومساءً. وهناك فوائد لعلاجات أخرى يتضمنها النبيذ، ولكن هذه المرة تجفف قمم نبات المكانس في فرن وتحرق لتتحول إلى رماد في موقد نظيف. ثم يمزج الرماد مع النبيذ ويترك المزيج ليبقى طوال الليل حتى يترسب. ثم يشرب الجزء الصافي منه في الصباح، وفي وقت متأخر بعد الظهر وفي الليل قبل النوم. ويستخدم أي نوع من الأعشاب التي لها خواص مدرة للبول في علاج الاستسقاء، وهو مرض يحدث فيه احتباس للسوائل. والشاي المصنوع من جذور نبات الخمان (البلسان) يعد لكي يكون فعالاً. وهناك عدة علاجات قديمة يمكن أن توضع خارجياً. وأحد هذه تشمل سحق قواقع (بزاقة) سوداء بملح الشاطئ ووضع المزيج على أخمصي القدمين. وهناك علاج آخر ألطف مذاقاً يشمل سحق أوراق النعناع البستاني مع أوراق نبات الأفسنتين (نبات عطري) وغليهما حتى يشكلا قشدة يصنع منها الزيت. ثم يصفى ويمسح على أي منطقة متورمة من الاستسقاء.

## الزحار (الديزنطاريا) **Dysentry**

وهناك علاج قديم للزحار (الديزنطاريا) هو صنع شراب مكون من مسحوق القرفة الممزوج بالحليب بالتحريك بواسطة ملعقة. وهناك علاج قديم آخر يشمل الخل المخفف بالماء، بل وحتى الفلفل. وحبوب نبات الحماض هي علاج تقليدي آخر. ويعتقد بأن الشراب المصنوع من الحليب، ثمر جوز الطيب، حب الفلفل، القرنفل، القرفة، لحاء شجر البلوط (السنديان) ـ كلها كانت تحفف آلام المصاب بالزحار وكان يعتقد بأن التفاح الطازج المبروش ـ يساعد في علاجات حالات الزحار، وكذلك كان العسل. ويستخدم أيضاً لتخفيف و علاج الحالات الزعتر البري، نبات ملكة المروج، بندق الساحرة، وأوراق الأوكالبتوس. وكعلاج للاستعمال الخارجي يستعمل الثوم. ويضغط الثوم ثم يسخن حتى يصبح حاراً جداً. ثم تغمس قطعة قماش ملفوفة في الثوم وتوضع على السرة حتى تبرد. ويجب تكرار العلاج ٢-٣ مرات يومياً.

# E

## ألم الأذن **earache**

وهناك علاج قديم لوجع الأذن يشمل وضع مقدار ضئيل من الفلفل الأسود في قطعة صغيرة جداً من حشوة قطنية أو قطن ماص. ثم تغمس الحشوة في زيت الذرة أو نوع من الزيت الحلو (زيت حلو المذاق مثل زيت الزيتون) ومن ثم تدخل في الأذن. وتصنع عصابة من قماش خفيف وتربط حول الرأس لإبقاء الأذن دافئة. وهناك علاج آخر يقترح غسل الأذنين بالمادة المستخلصة بالغلي من نبات البابونج. مع ذلك هناك طريقة مقترحة أخرى وعلاج سريع جداً وتشمل غلي بصلة حتى تصبح لينة. ومن ثم يفرك لب البصلة اللينة في داخل الأذن. وجع الأذن هو مرض شائع ومؤلم، لذلك ليس من الغريب أن هناك عدة علاجات شعبية. استخدم مزيج من نبات الخمان الأخضر مع عصير الكراث كعلاج آخر. ثم يجمع كأس صغير (الكأس المستخدم للبيضة) من النّسغ (سائل يجري في أوعية نبات حاملاً الماء والغذاء) من شجرة الخمان ثم يضاف إلى كأس آخر صغير (كأس البيضة) من عصير الكراث. ومن ثم يمزج تماماً ويوضع على الأذن المصابة ثلاث مرات في اليوم.

وهناك علاج شعبي آخر، هو بوضع ورقة من نبات الخردل خلف الأذن تماماً، وعلاج آخر هو بوضع تفاحة مطبوخة على الأذن. ويمكن تقطير عسل تمت تدفئته أو زيت اللوز لتخفيف الألم. واستخدم بهذه الطريقة أيضاً زيت الثوم أو زيت الخزامى الموضوع في زيت الزيتون الحار وكذلك زيت النعناع البستاني. ويعتقد بأن نقوع آذان الجدي والذي يستخدم داخلياً هو علاج لألم الأذن. في البداية كانت توضع ملابس دافئة على جانب الرأس للأذن المصابة. وبعدها استخدمت زجاجات الماء الحارة.

## الأكزيم (النملة، أو التهاب جلدي) Eczema

الأكزيما هي حالة يصبح فيها الجلد أحمر، يحك، ثم يتقشر ويطلق سائلاً ارتشاحياً. وكان الشاي المصنوع من أزهار نبات الأذريون هو العلاج القديم للأكزيما. وهناك علاج داخلي آخر يشمل الشراب المصنوع من الماء الحار، عصير الليمون، العسل، الفلفل الأحمر، بينما حتى الآن يستخدم مستخلص من نبات الحماض وهناك علاج يستعمل خارجياً يشمل غلي كمية ضئيلة من نبات قرة العين (الحرف) في الماء، ثم تصفية المزيج، والسماح له لأن يبرد ومن ثم غسل المناطق المصابة بالأكزيما ٢-٣ مرات يومياً. ويؤخذ نبات قرة العين (الحرف) عن طريق الفم لأنه يمكن أن يشفي المريض. الحساء الرقيق المصنوع من الجزر يوضع على المناطق المصابة لتخفيف الحكة من الأكزيما واستخدم زيت الزيتون أيضاً لتلطيف الجلد المصاب بهذه الحالة، كما كان يستخدم الغلسرين أيضاً.

كان يعتقد أيضاً بأن الاستحمام بالقليل من الخل يخفف من تهيج الجلد. ونصح أيضاً باستعمال عصير الخيار كملطف آخر للجلد الملتهب، وكان يستخدم الكمادات (اللصوق) المصنوعة من نبات الأرقطيون في بعض المرات لمساعدة الجلد على الشفاء. ويعتقد أيضاً بأن نبات الأذريون (القطيفة) الموضوع خارجياً على الجلد يساعد في عملية الشفاء وينقص من الالتهابات. واستخدم أيضاً نبات الترنجان (الحبق الترنجاني) والذي يستعمل خارجياً على الجلد لتقليل الالتهاب. والكمادات المصنوعة من الأوراق وأزهار نبات لسان الثور (عشب أوربي أزرق الزهر) لتخفيف الاكزيما، بينما يصنع مرهم من جذر ولحاء نبات الخمان (البلسان) لشفاء المرض.

## البيضة egg

اعتبر البيض بشكل استثنائي ولفترة طويلة مغذياً. ولكن في الوقت الحاضر يؤكل القليل منه لأنه يحتوي على نسبة عالية من الكولستيرول. وفي علاجات الطب الشعبي، فله قيمة كبيرة مع ذلك لسهولة هضمه بالنسبة للمرضى ويستعمل في أطوار النقاهة لبناء قوتهم. ويستخدم البيض الطازج النيء والبيض المسلوق قليلاً كمنشط. واعتقد بأن أمراض المعدة قد تم علاجها بالبيض في السابق بهذه الطريقة أو يعتقد بأن البيض مفيد في حالات عسر الهضم، الإمساك والإسهال. هناك الكثير من الأطعمة الخفيفة والتي تعتمد على البيض في صنعها، مثل قستر البيض (مزيج محلّى من الحليب والبيض يغلى أو يثلج)، والذي يعطى للمرضى المعتلي الصحة لإعطائهم قوة أكبر.

وهذه تشمل شراب البيض (بيض مخفوق مع السكر والحليب والخمر)، وهو يمثل صيغة الطهو والتي تشمل خفقان مح البيض (صفار البيض) مع الحليب ومن ثم إضافة بعض من شراب البراندي وبياض البيض المخفوق. ويعتقد بأن إضافة كمية قليلة من ماء الكلس يساعد أكثر على هضمها. يخفق بياض البيض مع الحليب، ويؤخذ المزيج لعلاج بعض السموم البطيئة المدمرة. ويستخدم البيض خارجياً (على الجلد) لتهدئة الجلد. ويوضع بياض البيض على شكل طبقات، ويعطى الوقت الكافي لكي تجف كل طبقة، وتوضع على حلمات الثدي المتشققة عند الأمهات المرضعات، وعلى مؤخرة الأطفال المصابين بطفح الحفاظ وللجلد عند الأشخاص المصابين بحرق الشمس. والبيض هو أحد علاجات الحروق. يخفق البيض حتى يجمد ثم ينشر على الحرق. واستخدام آخر للبيض هو منع الشعر من التساقط. وفي هذا العلاج، يخفق البيض ويمزج مع الماء ويفرك به الرأس. ثم يترك طول الليل ويغسل في الصبح. ويستعمل البيض كشامبو للشعر لتحسين حالته العامة.

## نبات الخمان (البلسان) **elder**

والأسماء الشائعة لنبات الخمان (البلسان) تشمل نبات الخمان الأسود، نبات الخابور، نبات الخمان الكبير. واستخدمت أوراق، لحاء، وأزهار الخمان في طب الأعشاب، وجعله علاجاً متعدد الجوانب والبراعات للعديد من مئات السنوات. وكعلاج قديم ويعتمد على الأساطير، يقال إذا جمعت فروع نبات الخمان في شهر مايو (مايس) فالقطع التي تجمع من أفرعه يمكن أن تشفي عضة الكلب المسعور. وقصة خرافية أخرى تدعي بأن يحمل أجزاء من أغصان نبات الخمان في الجيب ليحمي ضد الروماتزم. واستخدم لحاء نبات الخمان كمسهل قوي، إذا تم أخذه بجرعات كبيرة سيعمل كمقيء. والصبغة المأخوذة من اللحاء تستخدم في تخفيف أعراض الربو، الخانوق (التهاب شديد في الحنجرة)، ويجب أن يستعمل اللحاء في الصرع. وتستعمل الأوراق كمسهل وكمدر للبول. وهي مفيدة في الحالات التي تحتاج إلى مقشع أو إلى إحداث تعرق عند المريض. تستخدم أوراق نبات الخمان خارجياً على الجسم لشفاء التواء المفصل دون خلعه، الكدمات، الشرث (تقرح اليدين أو الرجلين من البرد أو الرطوبة)، الجروح المفتوحة والبواسير. وكانت تستخدم لتخفيف صداع الرأس عند وضعها أعلى الرأس وعلى الجانبين منه. إن جذر نبات الخمان شاف في بعض الجوانب. ويستخدم الشاي المصنوع منه لعلاج الاستسقاء. وكان يستخدم أيضاً كمرهم لعلاج الأكزيما والصدفية، وعند استخلاص المواد من نبات الخمان بالغلي ـ يستخدم حينها كغسول للفم. وزهور نبات الخمان هي قابضة بسيطة للأوعية الدموية وتستخدم كغسولات للعين والجلد.

وكانت الزهور المجففة تستخدم لعمل الشاي والذي لديه فوائد ملينة وكان يستخدم أيضاً لإحداث التعرق. ويعتبر أخذ نقيع قبل النوم من أزهار نبات الخمان (البلسان) هو مفيد لعلاج الزكام، التهاب الرغامى، التهاب اللوزتين، التهاب الجيوب والرشح، وله صفات مزيلة مخففة للتوتر، وكان يعتقد بأنه يشفي التشنجات التي يسببها الربو.

وكانت تعد ويتم أخذها قبل الفطور لتنقية الدم. ويعطى أيضاً نقوع نبات الخمان الحار في أمراض الطفح الجلدي مثل الحصبة وجدري الماء، اعتقاداً أنه يظهر الطفح ويساعد في الشفاء. ويعتقد بأن أزهار نبات الخمان هي مدر للبول وكانت تستخدم لتخفيف احتباس السوائل. وكانت تستخدم في علاج النقرس والتهاب المفاصل. واستخدمت أزهار نبات الخمان في الضمادات (اللاصوق)، المراهم أو الغسول لتخفيف الالتهاب، ولشفاء الجروح ولتخفيف الحروق والسماط. ويستخدم نفس العلاج لتخفيف تشقق اليدين وعلاج الشرث (تقرّح في اليدين أو القدمين من برد أو رطوبة).

وكان الخمان، بالإضافة إلى استخدامه لعمل النبيذ، كان يستخدم لعلاج السعال والزكام. وله خواص ملينة. وإذا أخذ داخلياً من قبل الجسم، فإن بثور زهرة الخمان كانت تستخدم لآلام الأعصاب وعرق النسا. واستخدمت من قبل أخصائيي الأعشاب في العصور الوسطى لإحداث الدورة الشهرية.

## نبات الرّاسن (القسط، الشامي) **Elecampane**

نبات الرّاسن الزهري له اسم شائع وهو عشبة الجني.

ويستخدم بشكل أساسي في الطب الشعبي كمقشع في علاج سعال القصبات. وكان يستخدم نبات الرّاسن في احتباس السوائل وكمطهر. وكان يعتقد بأنه يحدث الدورة الشهرية.

ويعتقد بأن العاجزين من المرضى يجدونه مفيداً كمنشط وكمحفز للشهية.

## شجرة الدردار (البوقيصا، شجرة البق) **elm**

اللحاء المجفف الداخلي لشجرة الدردار، يسمى أيضاً دردار الحقل أو الدردار عريض الأوراق، وله استخدامات عديدة في الطب الشعبي. كان يستخدم كمدر للبول وكمنشط. ويعتقد بأن داء النقرس والأمراض الجلدية الأخرى تتحسن بإعطاء منتجاته المستخلصة بالغلي. وعند استخدامه في الكمادات (اللاصوق) فيعتقد بأنه ينقص من الألم الذي يسببه داء النقرس أو الروماتزم.

## الأدوية المقيئة emetics

الأدوية المقيئة هي الأشياء التي تحدث الإقياء. وأحد المقيئات الشائعة المستخدمة في حالات التسمم أو في الحالات التي يؤكل فيها الكثير من الطعام غير المهضوم ويتألف العلاج من ملعقة شاي كاملة من الخردل الانكليزي في كأس من الماء الدافئ. واستخدم أيضاً الماء والملح. وأحد المقيئات القديمة هو خلط الملح مع الخل. وبعض النبات والأعشاب هي مقيئات طبيعية. و هذه تشمل نبات لسان الحية، نبات الخمان الخردلي الداكن، الشوك (المقدس)، وذبات ر عي الحمام. وكان يستخدم النبيذ المستخرج من شجيرة عرق الذهب (شجيرة استوائية معترشة) كان أيضاً يستخدم كمقيء عند الأطفال.

## الصرع Epilepsy

الصرع وهو المرض الذي يعاني فيه الشخص المصاب من نوبات مفاجئة. وأخصائيو الأعشاب الأولون اعتبروا أن الخزامى هو علاج للصرع. واستخدم أطباء الأعشاب العرب البلسان (راتنج يستخرج من بعض النباتات الاستوائية) في علاج هذا المرض. وبعدها استخدم قفاز الثعلب (نبات عشبي) وكان يعتقد بأنه يجلب الراحة للمريض. وهناك علاج غريب للصرع. يشمل أن يزحف المريض ورأسه في الأمام ثلاثة سلالم إلى الأسفل ثلاث مرات يومياً.

ومرة أخرى يعتقد بأن سبب الصرع هو السحر والشعوذة. والعلاج الذي يعكس هذه الحقيقة هو ملء زجاجة بربع غالون (كوارت) من الدبابيس ومن ثم وضع القنينة أمام النار حتى تتحول المسامير إلى ساخنة حمراء. والفكرة وراء ذلك هو أن قلب الساحرة المفترض أنها وراء الصرع يمكن أن يوخز بواسطة الدبابيس الحارة. وستكون الساحرة عندها في صراع عنيف مع نفسها بحيث يمكن أن توقف الصرع الموجه للضحية. وبسبب الربط المقترح مع السحر، لذلك كانت تحمل التعويذة لطرد شر الصرع. وأحد التعويذات الشائعة هو الخاتم المصنوع من الفضة المجمعة من المواد المقترحة والمصنوعة في الكنيسة بواسطة رجال الدين.

## أملاح أبسوم Epsom Salts

أملاح أبسوم كذلك تعرف بكبريتات المغنيسيوم وهي بلورات ليس لها لون أو رائحة ولها طعم مر جداً. وعندما تؤخذ مع القليل من الماء بالفم، فإنها تعمل كمسهل سريع في حالات الامساك المزمنة وتستخدم أيضاً لعلاج سوء الهضم، لا عتلال الكبد والصفراء واحتباس السوائل. والاستحمام بإضافة أملاح أبسوم يعتبر مفيداً في حالات النقرس والتهاب المفاصل.

الأوكالبتوس (شجر ضخم دائم الخضرة من الفصيلة الآسية) **eucalyptus**

تعرف شجرة الأو كالبتوس أيضاً بشجرة الحمى. ولأن لها صفات مطهرة ومعقمة، لذلك كانت تزرع في مناطق المستنقعات لتصفية هذه المناطق والتي تمثل أرضية خصبة للحميات والأمراض الأخرى. واستنشاق بضعة قطرات من زيت الأوكالبتوس كان يستخدم لتخفيف أعراض الزكام. وكذلك يستخدم كمقشع في الربو، التهاب القصبات، وذات الرئة وكمزيل للاحتقان في حالات النزلة والتهاب الجيوب. ومستخلص الأوراق بالغلي كان يستخدم لعلاج الزحار، التايفوئيد، الإسهال والتقيؤ. وأمراض المجاري البولية، مثل التهاب المثانة، تم علاجها أيضاً بمستخلص أوراق الأوكالبتوس بالفلي. وأخذ الاوكالبتوس داخلياً يعتقد بأنه يحفز الدورة الدموية، يحدث تعرقاً، ينقص الحرارة ويسرع من إظهار الطفح في الجلد في الأمراض التي يحدث فيها الطفح مثل الجدري المائي. وخارجياً يستخدم زيت الأوكالبتوس كمضغوطات توضع على الجروح، الحروق، القرح، البثور، والخراجات كمطهر وإما أن يوقف النزف أو يسرع من الشفاء. وتوضع بعض القطرات من زيت الأوكالبتوس في زيت اللوز وكانت تستخدم لفرك الصدر بها في التهابات الصدر، التهاب القصبات والربو. وتعالج القوباء الحلقية (مرض فطري حلقي) وسعفة القدم بسائل الأوكالبتوس المخفف، وهذا يستخدم أيضاً ويوضع على الجلد كطارد للحشرات.

## المقشعات **Expectorants**

تساعد المقشعات في رفع الإفرازات من القصبات، الرئتين، الرغامى. وعندما يأخذ الناس مقشعاً فإنهم يسعلون بلغماً. والأعشاب التي يعتقد بأن لها قابلية مقشعة طبيعية تشمل نبات مجبر العظام، نبات البوغلصن، نبات قدم المهر، عشب السّمفوطن، نبات الخمان، نبات الشمرة (الشمار)، نبتة الحلبة، الثوم، نبات صريمة الجدي، نبات الزوفا (أشنان داود)، نبات سلم يعقوب (نبتة ذات زهرات زرقاء وأوراق تتميز بترتيبها السلمي)، اللاركس (شجر من الصنوبريات)، عشبة القديس جونس، نبات الخشخاش الأبيض، النديّة أو الدروسيرة ـ (نبات عشبي تفرز أوراقه عصارة لزجة تعلق بها الحشرات فيمتصها ويهضمها)، البنفسج.

صورة اعتُقِدَ بأن نبات الندية (الدروسيرة) مقشع طبيعي

## نبات العين الساطعة eye bright

يعرف نبات العين الساطعة بأنه عشبة العين الساطعة ونبات اليوفراسيا. وتستخدم عادة بشكل نقيع في الماء أو الحليب، ويمكن أيضاً أن تستخدم كغسول أو مرهم أو بشكل عصير سريع. وكما يوحي الاسم، تستخدم نبتة العين الساطعة عادة لأمراض العين الأخرى. وكانت تستخدم لعلاج النزلة، التهاب الجيوب، الالتهابات.

استخدمها أخصائيو الأعشاب الأوائل لإرجاع الذاكرة الضعيفة وفي حالات الدوار.

## مشاكل العين eye Problems

في السابق وكعلاج لآلام العينين كانت توضع كمادات (لصوق) مصنوعة من التفاح الطازج المبروش على العينين. وكان من الشائع وضع عصير الخيار على العينين كعلاج لآلام العينين والذي يستخدم لحد الآن في العلاجات التجميلية المنزلية، كما هو بندق الساحرة، والذي كان علاجاً قديماً لغسل العينين المؤلمتين. ويستخدم نقوع نبات آذان الجدي للعينين المؤلمتين، ويستخدم هذا كغسول للعينين الموجعتين. ويستخدم أيضاً مستخلص جذر نبات السمفوطن بالغلي أو بنقع أوراق نبات السمفوطن كغسول للعينين الملتهبتين. واستخدم ماء الورد أيضاً لتهدئة العينين الموجعتين، وكغسول مصنوع من نبات الحماض وآخر مصنوع من نبات الألفية.

والزيت المصنوع من البلسم يخفف من التهاب العينين أيضاً. وزيت الخروع يهدئ أيضاً العينين المتهيجتين، وخاصة عندما يكون سبب التهيج هو وجود جسم غريب. وكان يعتقد أن بالإمكان تخفيف التهاب الودقان (التهاب الجفن) في العينين بواسطة وضع ملعقة شاي في الكمادة (لصوق) المصنوعة من الشاي، اعتماداً على علاج قديم آخر.

وقد اقترح أيضاً بأن تغسل العينان بشكل متكرر بالحليب الدافئ والماء أو بماء الخشخاش الدافئ. وأيضاً يقترح علاج قديم آخر بأخذ جرعة من أملاح الأبسوم مع عصر ليمونة فيها كمطهر لشفاء الودقان. وكان يعتقد بأن الودقان هو علامة تدل على اعتلال الصحة العامة، نصح باستخدام منشطات الكوينين والحديد. وأعتقد بأن تورم جفني العينين يخفف بوضع بطاطا مبروشة مخبوطة مع قليل من زيت الزيتون. ويعتقد أن بالإمكان علاج تغيير لون الجلد حول العينين بواسطة تفتيت قطع طازجة من جذر عشب العَقْداء (خاتم سليمان) وترطيبها بالخل ووضع المزيج على المنطقة حول العين. والأعشاب التي لم تذكر ويعتقد بأنها فعالة في أمراض العين تشمل عصا هرقل، نبات البطونيقا (القسطرن)، لسان الثور، نعناع الهررة، زهرة الربيع المرجية، الفرناثيون (أقحوان ذو زهرات بيضاء)، الزنبق، الكاشم الخشخاش، نبات المريمية، بوغلصن الأفعى السامة، وعشب الفراسيون الأبيض.

## البصر Eyesight

قيل بأن الجزر يحسن من البصر، وسطوع (إشراق) العين. واستخدم إكليل الجبل والخزامى من قبل أطباء الأعشاب الأوائل لعلاج ضعف العين والبصر. وأقترح لعلاج ضعف العينين رش ماء ملحي خفيف على جفن العين. وعلاج آخر ينصح بغسل العينين بالشاي البارد أو الماء البارد والذي أضيف إليه القليل من أملاح الأبسوم. وقد اقترح أيضاً بأن الرجال الذين لديهم ضعف في البصر عليهم أن يمتنعوا عن الجماع الجنسي لتحسين البصر. واقترح علاج قديم أيضاً للعمى بصنع كمادات (لصوق) من أوراق نبات الكرفس. وإذا أصاب العمى أحد العينين فقط، ولتكن اليمنى، يجب عندها أن توضع الكمادة (اللصوق) على الرسغ الآخر، في هذه الحالة الرسغ الأيسر. وفي حالة أصيبت كلتا العينين توضع الكمادات على كلا الرسغين.

## إجهاد العين eyestrain

في حالة إجهاد العينين وعندما تكون العينان منتفختين ينصح المصاب بوضع بطاطا طازجة على العين لتخفيف التورم. ويمكن أن يعالج تعب العينين بنقع زهور نبات الخمان في الماء. وعندما تبرد فإنها تستخدم لغسل العينين. وبشكل ثانٍ نقوع أوراق توت العليق (توت أحمر ضارب للأرجواني)، أوراق نبات الخطمي، أوراق الشيخة (زهرة الشيخ) يمكن أن تستخدم كغسول للعين. وهناك علاج يتسم بالفوضى نوعاً ما يشمل الزبد، أو الدهن النباتي الممزوج مع العسل وبياض بيضة. ويجب مسح العين المصابة بهذا المزيج. والعلاج لحالات إجهاد العين التي يصعب إيجاد مكوناتها يشمل استخدام حليب الصدر من مرضعتين مختلفتين. وكان يوضع هذا الحليب على العين.

# F

.................................................

## الإغماء Fainting

استخدم إكليل الجبل والخزامى كعلاج للإغماء، وكان النعناع البستاني يستعمل للاستنشاق أثناء نوبات الإغماء.

## نبات الفاتين Fat hen

تعرف نبتة الفاتين أيضاً بعشبة الخنازير أو نبات رجل الإوز الأبيض، و هي ترتبط بالسبانخ. وهي غنية بالحديد وكانت تستخدم في الطب الشعبي لعلاج فقر الدم. وكانت تستخدم أيضاً كملين. ويستخدم نبات الفاتين بشكل نقوع للأعشاب المجففة.

## نبات الشمرة (الشمار) Fennel

تعرف نبات الشمرة بالشمار الحلو أو الشمار البري. و هو يعرف أساساً بخضار وأعشاب المطبخ، ولكن أيضاً تستخدم أوراقه، حبوبة، جذوره في طب الأعشاب. وكان يعتقد في العصور الإغريقية القديمة بأن نبات الشمرة

صورة نبات الشمرة

يزيد من جريان الحليب عند الأمهات المرضعات. وكان يعتقد في الفلكلور القديم بأنه يزيد من الغريزة الجنسية ويشفي العجز الجنسي (العنة) والبرودة الجنسية. ولهذا السبب استخدم في دواء الحب. وبعدها كان يستخدم لشفاء الغازات، المغص وعسر الهضم. وله استخدامات متعددة وتشمل شفاء السمنة. وكان يستخدم كمدر للبول وكان يعتقد بأنه مفيد لشفاء اليرقان وأمراض غدة المرارة. مع ذلك، يعتقد بأن هذا العشب يساعد الأطفال أيضاً الذين يعانون من تبليل فراشهم بالبول. ونبات الشمرة (الشمار) معد لأن يشفي ألم الأسنان وألم الأذن، وكان يستخدم كمقشع في التهاب القصبات.

## نبتة الحلبة **Fenugreek**

اعتقد أطباء الأعشاب الأوائل أن الأوراق المسحوقة لنبتة الحلبة الموضوعة على الرأس تشفي الدوار. وفي القرن السابع عشر، النساء اللواتي ولدن لتوهن ينصحن بالجلوس والرجلان مفتوحتان قرب بخار نبتة الحلبة المستخلص بالغلي وذلك لمساعدتهن على قذف المشيمة. وبعدها استخدمت كمقشع في التهاب القصبات. واستخدمت أيضاً كمنشط وفي الغرغرة لالتهاب الحلق. وكانت تستخدم خارجياً لعلاج الجروح، القرح والبثور.

## الخصوبة **Fertility**

كان يعتقد بأن نبات قرة العين (الحرف) يساعد على الخصوبة. ويعتقد بأن الزنجبيل شافٍ للعجز الجنسي (العنة)، وكان يعد الشوفان لغرض العقم والضعف الجنسي. وكان يعتبر الحنطة بأنها تعزز من الخصوبة، كذلك كان الورد. في العصور الرومانية القديمة استخدم نبات المريمية لشفاء العقم.

## الحمى **fever**

المواد التي تستخدم لإنقاص الحرارة ملطفات الحمى. وفي الطب الشعبي هذه تشمل نبات البيش (الأقونيطن)، حشيشة المبارك، الكشمش الأسود، نبات ذَفلُ الماء، ونبات مجبر العظام. والنباتات التي استخدمت في أمراض الحميات تشمل عصا هرقل ونبات البطونيقا، لسان الثور، نعناع الهررة، نبات زهرة الربيع المرجية. وينصح بالعلاج بنبات الفرثانيون (أقحوان ذو زهرات بيضاء)، نبات الليلج (الليلك)، نبات ملكة المروج، كما ينصح باستعمال نبات الخشخاش، نبات المريمية، عشب الفراسيون ونبات الألفية. وتستعمل القرفة، نبات قرة العين (الحرف)، العسل، الخل، الفلفل، الليمون والتفاح لعلاج أمراض الحميات. والقرنفل، نبات المقدونس، نبات آذان الجدي والبابونج كلها تلعب دوراً كما هو نبات الأرقطيون، نبات القراص، إكليل الجبل، الورد، نبات الأذريون، نبات الألفية، الخزامى، البلسم، نبات الزعرور، نبات ملكة المروج، النعناع البستاني والاوكالبتوس.

## نبات الفرناثيون (أقحوان ذو زهرات بيضاء) **Fever few**

استخدم أطباء الأعشاب القدماء نبات الفرناثيون ليساعد على طرح المشيمة بعد ولادة الطفل وفي حالات الإجهاض. واستخدم نبات الفرناثيون كمسهل وكمهدئ. وكان يستخدم لتشجيع جريان الحيض. يعالج السعال والأزيريه، كذلك المغص، الغازات وسوء الهضم. وكان يستخدم نبات الفرناثيون لعلاج صداع الرأس وفي الأعراض العصبية. وينصح به كمنشط ولرفع الروح المعنوية. وكان يعتقد بأنه يخفف من آلام الأذن وعض الحيوانات المفترسة والضارة ولسع الحشرات.

## عشبة الخنازيرية (عشبة كريهة الرائحة) **Figwort**

تعرف عشبة الخنازيرية بأنها عشبة تشفي كل شيء. استخدمها أطباء الأعشاب الأوائل لعلاج مرض الجلد المسمى بالخنازيرية أو سل العقد اللمفاوية. وبعدها استخدمت كمدر للبول وكملين خفيف. واستخدمت كمحفز في أمراض القلب. وخارجياً استعملت عشبة الخنازيرية في علاج أمراض الجلد وللمساعدة في تقليل تورم الكدمات. وكانت تعطى عادة بشكل نقوع لجذورها المجففة المخزونة أو لأزهارها.

## تطبل البطن (انتفاخ البطن) **flatulence**

كان يعتقد بأن النعناع البستاني، القرفة والزنجبيل هي مفيدة في علاج انتفاخ البطن، وكذلك كبش القرنفل ونبات الشعير. ويعتقد أيضاً بأن الجزر، البصل، نبات المقدونس، نبات القراص، البابونج ونبات الهيل فعالة في العلاج. ويعتقد بأن الزعتر البري، الخزامى، المر، زيت الزيتون والأوكالبتوس هي علاجات معروفة لشفاء انتفاخ البطن. وقد استخدم أيضاً نبات عصا هرقل، نبات الكرويا، نعناع الهررة، نبات الكرفس، الكُزْبَرة، بقلة الشبت (الشبث)، نبات الشمرة (الشمار)، نبات الفرناثيون، نبات فجل الخيل، حشيشة الشفاء، ونبات الجويسأة العطرية.

## نبات الكتان flax

ويسمى نبات الكتان بنبات بذور الكتان أيضاً. وتستخدم بذور الكتان والزيت الناتج منها في طب الأعشاب. وكانت تستخدم لعلاج التهاب القصبات وأمراض الرئة، وتستعمل أيضاً في مكونات المزيج المستخدم للسعال. ويخفف بها الإمساك. الكمادات (اللصوق) المصنوعة من البذور، تخلط في بعض المرات مع الخردل، وتستخدم خارجياً في علاج البثور، الخراجات، القرح ومناطق الالتهاب. وعندما تخلط مع ماء الكلس، زيت بذور الكتان كان يستخدم لعلاج الحروق والسماط.

## التسمم الغذائي food poisoning

استخدم أطباء الأعشاب الأوائل الثوم في حالات التسمم الغذائي. وأيضاً كان يستخدم زيت الخروع لعلاجه.

## نبات قفاز الثعلب (نبات عشبي) Fox glove

استخدمت أوراق نبات قفاز الثعلب في علاج أمراض القلب، ولزيادة فعالية العضلات القلبية. واستخدم نبات قفاز الثعلب كمدر عند الاستسقاء، وكان يستخدم أيضاً في أمراض الكلية. وكان يستعمل أيضاً لعلاج الصرع، وفي أمراض الالتهابات وفي الهذيان الارتعاشي. وكان يعالج به النزف الداخلي أيضاً.

## النمش Freckles

ويعتقد بأن النمش يرفع بوضع عصير أو أوراق مسحوقة لنبات قرة العين (الحرف). وهناك عجينة يقصد منها رفع النمش كانت تصنع من الحليب الرائب ونبات فجل الخيل. ثم يوضع على الجلد بواسطة فرشاة. وهناك طريقة أخرى كان يعتقد بأنها ترفع النمش تصنع من مزيج من الكريم الطازج، الحليب، عصير الليمون، شراب البراندي، السكر وماء القولونيا، وغلي المزيج وإزالة القشدة منه ومن ثم وضع الناتج على المنطقة المصابة بالنمش. علاوة على ذلك هناك طريقة تتألف من مزج ميوريات (كلوريد) الأمونيا مع ماء الخزامى والماء المقطر. وهناك طريقة معقدة نوعاً ما تشمل غمس عنقود من العنب في حوض من الماء. ثم يفرش مع مزيج من الشب والملح المطحونين، ثم يلف العنب في ورقة ويحمص. ثم يعصر العصير منه إلى الخارج ويوضع على الوجه. ويعتقد بأن هذا المستحضر يرفع السمرة [من جراء تعرض البشرة للشمس]. ويعد مزيج من الليمون والغلسرين وذلك لجعل النمش أقل وضوحاً.

## نبات بقلة الملك (الشاهترج) **Fumitory**

واستخدم هذا النبات من قبل أطباء الأعشاب الأوائل لاعتقادهم أنه يمكن أن يحسن البصر، وكانت النساء الشابات في القرون الوسطى يستخدمنه لغسل أنفسهن حتى يجعلن لطخات الجلد تختفي. وبعدها استخدم كملين وكمدر للبول. وكان يستخدم كذلك لعلاج التهاب الملتحمة وأمراض الجلد الخطرة. إن نبات بقلة الملك سام للغاية ويجب أن يستخدمه الخبراء فقط في مجال طب الأعشاب.

# G

..................................................

## مشاكل غدة المرارة Gallbladder problems

هنـاك عـدة نباتـات لهـا تـأثير مفيـد علـى غـدة المـرارة. وهـذه تشـمل نبـات البطونيقا، نبات الاذريون (القطيفة)، نبات الفاوانيا (عود الصليب)، الأنا غالس (كزبرة الثعلب) ونبات رعي الحمام. ويعتقد أيضاً بأن نبات الهندباء البرية ونبات الألفية مفيدة أيضاً. كما هو زيت الزيتون. نبات البارباريس، جذور الطرخشقون، نبات البطباط ونبات النعناع البستاني، كان يعتقد بأنها فعالة في علاج حصى المرارة. ويعتبر البطاطا والليمون علاجاً شافياً.

## الثوم Garlic

يعتبر الثوم علاجاً قديماً جداً، ويعرف منذ العصور الأولى بقدرته على شفاء الالتهابات. وكانت تستخدم بصلة النبات. وفي الوقت الحاضر كلنا يعرف الثوم موجود في المطبخ، بالرغم من أن الكثير من الناس يتناولون حبوب الثوم كغذاء تكميلي. وكان يستخدم بطرق مختلفة. وتعالج أمراض الجهاز التنفسي، الزكام، الرشح والتهاب القصبات والتهاب الرئة والتهاب الحلق.

ويستخدم كمزيل للاحتقان والقشع، لتخفيف الربو، التهابات الصدر والسعال. وقد وجد بأنه مفيد في أمراض المعدة والأمعاء والتخلص من الديدان. واستخدم الثوم أيضاً كمساعد للهضم وكمنظف عام للجهاز الهضمي والأمعاء. ولدى الثوم تأثيرات مفيدة للكبد وكان يستخدم في الأمراض المتعلقة بالدم. ويهبط ضغط الدم به، وكذلك يخفف نسب السكر بالدم. ويخفف به أيضاً فرط تخثر الدم. وإن استخدم خارجياً بعد سحقه ثم يحل بتنقيعه في الزيت أو يصنع على شكل مرهم كان يعتقد بأنه فعال في علاج الجروح، اللدغ والعض، وفي علاج السعفة (مرض جلدي حلقي). ويعالج به أيضاً التهاب المفاصل والروماتزم والتواء المفاصل. وقد كان يفرك على الصدر لتخفيف التهاب الصدر واستخدم كعلاج لوجع الأذن.

## الزنجبيل Ginger

استخدمت جذور الزنجبيل في الطب منذ حوالي ٢٠٠٠ عام. وتم إحضاره إلى بريطانيا قبل ١٦٠٠سنة. وكان يعتقد بأن له قوى عديدة، تشمل القابلية على شفاء البرودة عند النساء ويعمل كمحفز جنسي عام. ويعتقد بأنه يهبط ضغط الدم، بالرغم من أنه تم أخذه في السابق داخلياً ليعطي الشفاء، في البداية كان يختزل حجمه إلى معجون مع الماء ويوضع على الجبين ليخفض ضغط الدم. يستخدم الزنجبيل لتحفيز القلب والدورة الدموية. واستخدم في الأمراض الصدرية، مثل الزكام أو الرشح، وكمقشع، ولتخفيض الحرارة. وهو معروف باستعمالاته في أمراض الجهاز الهضمي والأمعاء، ويستخدم لمنع أو لشفاء الغثيان، لتخفيف الغازات والإسهال ويساعد في الهضم. تم علاج مشاكل الدورة الشهرية به واستخدم لتحفيز جريان الحيض في حالات تأخر موعد الدورة الشهرية. ويعتقد بأن الزنجبيل يساعد في الخصوبة. وقد عولج العجز الجنسي به أيضاً. وقد وجد بأنه مفيد في أمراض الدم ويستخدم ليمنع فرط تخثر الدم ولخفض ضغط الدم. ويعتقد بأن الزنجبيل يبطئ عملية التقدم بالعمر. وخارجياً كان الزنجبيل يستخدم كمروخ (مرهم) لتخفيف الألم عند مرضى ألم القطن (ألم في أسفل الظهر)، وفي المفاصل المؤلمة بشكل عام وفي ألم الأعصاب. وكان يعتقد بأن مضغ قطعة من الزنجبيل الطازج يخفف من وجع الأسنان.

## عشبة الغجري gipsywort

كانت تستخدم الأوراق المجففة لعشبة الغجري كنقوع لمنع تخثر الدم، ولإنقاص معدل النبض وكمسكن في حالات أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

## الغلسرين glycerine

الغلسرين هو سائل لزج عديم اللون ويحصل عليه بواسطة التسخين وتقطير الدهون. وقد استخدم ذات مرة في علاج التدرن أو السل، وكذلك استخدم لتخفيف السعال الجاف. وأيضاً عولجت به الأمراض الهضمية وأمراض الأمعاء. واعتقد ذات مرة بأنه يخفف من المغص وكذلك عسر الهضم والانتفاخ. وكان فعالاً كملين ومرخ لعضلات الأمعاء. وخارجياً استخدم كمرطب ومهدئ للجلد واستخدم لتخفيف الالتهاب في الأكزيما، الحروق، الشرث (تقرح اليدين والقدمين بسبب البرد). وكان يستخدم مع ماء الورد، يوضع على الجلد لتخفيف تشقق الشفتين وحرق الشمس. واستخدم مع زيت الخزامى وكان جيداً في شفاء الجروح والقرح.

## نبات عصا الذهب (نبات عشبي معمر) golden rod

نبات عصا الذهب يعرف أيضاً بعصا هارون أو عشبة الجراح. وقد استخدمها أطباء الأعشاب الأوائل لشفاء الجراح، لذلك سميت بعشبة الجراح. ومن ثم استخدمت كمدر للبول ولتذويب حصى الكلية وحصى المرارة. وكذلك استخدمت لإيقاف الإقياء وكمساعد في الهضم. ويعتقد أيضاً بأنها تساعد في علاج مرض الخناق.

استخدم نبات عصا الذهب للمساعدة في تخفيف آلام الدورة الشهرية ولتشجيع جريان الحيض في حالات انقطاع الطمث (الحيض). وقد كانت النزلة (الزكام) تعالج به، وكان يستخدم لإحداث التعرق وكمطهر.

صورة نبات عصا الذهب

## داء النقرس gout

كان يعتقد بأن أكل فص من الثوم صباحاً ومساءً هو علاج شافٍ لداء النقرس ونبات قرة العين (الحرف)، التفاح، نبات الكراث، الخيار، البصل، نبات السلجم (لفت)، كلها كانت تستخدم في العلاج. نبات المقدونس، الهندباء البرية، نبات الأرقطيون، نبات القراص، نبات الحماض، نبات الأذريون، إكليل الجبل، نبات المريمية، الزعتر البري، نبات الزعرور، نبات لسان الثور، كلها كانت تستخدم لعلاج أعراض داء النقرس. وأيضاً استخدم نبات الخمان ونبات ملكة المروج. واعتقد أن الاستحمام بأملاح أبسوم يخفف أعراض داء النقرس. وذات مرة كان يوضع على المنطقة المؤلمة المصابة بالنقرس عصير البطاطا الطازج وماء البطاطا الحار. واستخدمت أوراق النعناع البستاني المسحوقة الطازجة أو المرهم المصنوع منها ويوضع على المناطق المؤلمة لمرضى داء النقرس.

## نبات الخمان الأرضي ground elder

استخدم نقيع من أوراق نبات الخمان الأرضي الطازجة كمدر للبول، وكمسكن وكمريح للألم. وكان يعتقد بأنه يخفف داء النقرس، عرق النسا والروماتزم.

## نبتة الشيخة (زهرة الشيخ) groundsel

استخدمت نبتة الشيخة من قبل أطباء الأعشاب الأوائل لعلاج ألم الحيض. وبعدها استخدم كملين ومسهل ويعتقد بأنه يشفي ألم المعدة. واستخدمت النبتة كمقيء. وعولج المريض المصاب بالصفار به. واستخدم أيضاً في الحالات التي نحتاج فيها خفض درجة حرارة الجسم. وخارجياً كانت تستخدم نبتة الشيخة في الكمادات (اللصوق) التي توضع على البثور وفي الكمادات الباردة التي تستخدم للأمهات المرضعات لتخفيف احتقان الثديين. وأيضاً استخدمت خارجياً لتنظيف الجروح وشفاء تشققات اليدين وكذلك لعلاج نزف اللثة.

نبتة الشيخة (زهرة الشيخ)

## نبات لبلاب الأرض ground ivy

استخدمت الأزهار المجففة لنبات لبلاب الأرض كنقوع للقشع في النزلة (الزكام) والتهاب القصبات وكمدر للبول. وأيضاً استخدم نبات اللبلاب لشفاء التهاب المثانة وعرق النسا وكغرغرة لالتهاب الحلق.

## النزف من اللثة gums, bleeding

كانت بندق الساحرة تستخدم كغسول للفم لنزف اللثة كما استخدم نبات لسان الثور، إكليل الجبل، ونبات زهرة المروج. وإما أن يستخدم جذر نبات السمفوطن المستخلص بالغلي أو نقوع أوراق نبات السمفوطن. وهناك غسول آخر للفم عند نزف اللثة يتألف من الشاي البارد. واستخدم أيضاً نقوع أوراق زيت الزيتون.

# H

.............................................

## البواسير Haemorrhoids

*والاسم الشائع للبواسير هو القمين. ويوضع خارجياً نبات قرة العين (الحرف) على شكل غسول والذي يعتبر شائعاً في حالات البواسير. واستخدم خارجياً أيضاً أوراق نبات آذان الجدي الطازجة المسحوقة، وكذلك الكمادات والضاغطات من بندق الساحرة. واستخدم كعلاج خارجي أيضاً نبات الألفية ونبات الأذريون (القطيفة)، وأيضاً نبات ملكة المروج والتي كانت أحد أقدم العلاجات لهذه الحالة. كان يستخدم أكل الجزر وكذلك الشوفان ـ كعلاج للبواسير. ويقترح علاج آخر أكل نبات الكراث وبكمية كبيرة، وعلاج آخر يشمل شرب كأس من السائل المصنوع من نبات القراص عدة مرات في اليوم.

## الشعر hair

هناك عدة علاجات تقليدية لعلاج وتحسين حالات الشعر. وكان أحدها هو غسل الشعر ببيضة، والآخر هو زيت الخروع وهو معروف كمحسن للشعر.

ووضع نقيع أوراق نبات القراص الطازج كان يقصد به إحداث تأثيرات مفيدة في الشعر. يعتقد بأن عصير المقدونس الطازج يجعل الشعر لامعاً، ويفرك الشعر بمستخلص نبات الأرقطيون بالغلي لتنشيط الشعر. ويعتبر نقوع أوراق البابونج منشطاً فعالاً للشعر، وينظف الرأس به، مرتين أسبوعياً. وهناك نقوع آخر مصنوع من نبات المريمية، إكليل الجبل، صريمة الجدي، ونبات آذان الجدي مع إضافة العسل كان يستخدم لتحسين حالة الشعر. كان ينصح باستعمال نقوع قوي لنبات المريمية فقط كمنشط للشعر. وكان يستخدم أيضاً لعلاج قشرة الرأس. ويعالج بشكل متكرر تساقط الشعر من قبل الطب الشعبي. مرة أخرى ينصح بالبيض. يفرك بالشعر بيض طازج ويبقى طوال الليل. وترطيب الشعر بنقوع من نبات المريمية يقال عنه أيضاً بأنه يمنع تساقط الشعر. وأيضاً فرك الشعر بزيت إكليل الجبل المخفف يقصد منه إيقاف تساقط الشعر، وأيضاً يقصد من زيت الخروع الموضوع بنفس الطريقة إحداث علاج فعال.

---

* ملاحظة من المترجم: الاسم الشائع في الدول العربية هو البواسير، لاختلاف اللغة العربية عن الانكليزية، وفي الغرب الاسم الشائع هو piles وتعني قمين بلغة الطب العربية.

ويستخدم الغسول للشعر المصنوع من نبات الألفية لمنع تساقط الشعر والمزيج المصنوع من نبات البَقس (الشمشاد)، إكليل الجبل ونبات الخطمي والذي يضاف إلى الماء المغلي له نفس الفوائد المرجوة. ومزج الكاز (الكيروسين) والماء بأجزاء متساوية كانت تعالج به القشرة والتي كان يدعى بأنها قادرة على منع الشيب في الشعر، إذا وضعت قبل تكون الشيب! (انظر الملاحظة في الأسفل)* انظر أيضاً الصلع، القشرة

## النفس الكريهة halitosis

تستخدم حشيشية المبارك، بقلة الشبت (الشبث) ونبات النعناع البستاني لعلاج النفس الكريهة. بعض أمراض المعدة يمكن أن تسبب النفس الكريهة. ولتجنب هذا، اقترح علاج يشمل أخذ مسحوق يحتوي على بارود الفحم النباتي وبيكربونات الصودا.

## تشقق اليدين Hands chapped

وأحد العلاجات والتي تعتبر فعالة لتشقق اليدين يشمل أخذ قطعة من دهن لحم الضان، وإذابتها وتصفيتها ومن ثم صبها في حوض لتصليبها. وقبل أن تتصلب بالكامل، يصنع منها كرة. ومن ثم تحمل هذه الكرة أمام النار حتى يلين سطح الكرة. ثم تمسح اليدين بهذه المادة. وأحد العلاجات الشعبية الأخرى المعقدة قليلاً. تشمل غسل دهن الخنزير بماء الينبوع وبعدها بماء الورد. ومن ثم يمزج بصفار البيض والغسل قبل خلط الشوفان الناعم معه لتكوين عجينة. ومن ثم تدفرك اليدان بهذه المادة.

## الخُمار (الأثر البغيض الذي يتركه إسراف المرء في الشرب) hangover

في طب الأعشاب القديم كان يؤكل نبات الملفوف (الكرنب) كعلاج للخُمار. وأيضاً إكليل الجبل هو علاج قديم. ويعتقد بأن شرب كميات كبيرة من الماء هو علاج فعال، وينصح بعض الناس بأكل بيضة نيئة مخفوقة.

صورة نبات الزعرور

---

* الرجاء يمنع منعاً باتاً وضع الكيروسين (الكاز) على الشعر لأنه يسبب تسمماً خطراً.

## نبات الزعرور hawthorn

والأسماء الشائعة تشمل أغصان الزعرور (والتي تستخدم في عيد أول مايو) والشوكة البيضاء. في العصور القديمة الأولى كان يعتقد بأن لنبات الزعرور قوة لطرد الساحرات والأرواح الشريرة. والبنات الشابات المستحمات في قطرات الندى المتكونة على نبتة الزعرور في صباح أول يوم من شهر مايو (أيار) أملاً في تحسين بشرتهن. ويدعي بعض الناس بأن رائحة نبات الزعرور لها صفات مثيرة للشهوة الجنسية. واستخدم نبات الزعرور كمحفز للقلب وكمنشط. وينصح به في حالات انخفاض ضغط الدم وكان يستخدم مدراً للبول في حالات الاستسقاء وأمراض الكلية. وكان يستخدم مستخلص من الزعرور بالغلي لعلاج التهاب الحلق. وكان يستخدم أيضاً لعلاج الشرث.

## حمى الدريس (حمى القش) hay fever

كان يعتقد بأن شاي القرنفل يخفف من أعراض حمى الدريس. وكان يعطى أيضاً نقوع نبات آذان الجدي لتخفيف الأعراض، كذلك يعطى نقوع نبات القراص لنفس السبب. ويعطى نقوع حار من نبات البلسان لجلب الراحة للمريض المصاب بحمى الدريس. وينصح بإضافة نبات البابونج إلى الماء المغلي ومن ثم استنشاق البخار الناتج منه لتسكين أعراض حمى الدريس. وأحد العلاجات الشعبية لحمى الدريس يشمل نقع نبات الراسن (القسط، الشامي)، ويسمى أيضاً عشبة الجني، في الماء المغلي ومن ثم تصفيتها وشرب كأس منها في أوقات منتظمة حتى تختفي الأعراض.

## صداع الرأس headache

وتقترح أحد الخرافات البريطانية القديمة طريقة لتجنب صداع الرأس وليس علاجاً له. يجب أن لا يرمى أي شعر بطريقة مهملة، سواء سقط هذا الشعر نتيجة قصه أو طوعياً بدون أي تدخل. وإذا تم رميه بطريقة لا مبالية، فالخوف يكون في أن يحمله الطير لبناء عشه. وبشكل واضح، سيؤلم رأس الشخص المأخوذ منه الشعر حتى يكتمل بناء العش. وسواء تم اكتساب صداع الرأس بهذه الطريقة أو بطريقة عادية أخرى، هناك عدة علاجات شعبية لصداع الرأس. كان يعتبر النقوع المصنوع من نبات الخمان هو علاجاً لصداع الرأس، كذلك كان النقوع المصنوع من أزهار الزيزفون، والنقوع المصنوع من نبات إكليل الجبل المجفف أو النقوع المصنوع من نبات البابونج. و أيضاً الشاي المصنوع من نبات البطونيقا يعتبر شافياً لهذه الحالة.

وهناك علاج أكثر تعقيداً يشمل غلي القليل من نبات حشيشة القنطريون، نبات الفرناثيون (أقحوان ذو زهرات بيضاء) حتى ينقص السائل إلى النصف. ويضاف القليل من نبات الرَاوند (نبات عشبي من الفصيلة البطاطية) إلى السائل الحار. وهناك علاج آخر يحتوي في تركيبه على نبات قدم المهر. تغلى أوراق نبات قدم المهر في الماء وتحلى بشراب مصنوع من السكر والماء. ويشرب كوب مملوء منه. وهذا هو علاج متعدد الفوائد لأنه كان يستخدم لعلاج السعال، الزكام والدوار وكذلك صداع الرأس. استخدم الإغريق والرومان نبات النعناع البستاني لعلاج صداع الرأس. وبعدها استعملت علاجات تؤخذ داخلياً وتشمل القرفة، العسل، والتفاح. والأعشاب التي كانت تؤخذ داخلياً كعلاج تشمل نبات إكليل الجبل، نبات البابونج، نبات الحماض، الخزامى، البلسم ونبات ملكة المروج. والأعشاب الأخرى التي تشفي صداع الرأس تشمل شجيرة عصا هرقل، نبات الريحان، نبات البطونيقا، نبات الفرناثيون (أقحوان ذو زهرات بيضاء)، نبات نعناع بوليو (نعناع الماء)، عشبة القديس جونس، زهور الناردين، بوغلصن الأفعى السامة وشجيرة الغلطيرة المسطحة (شاي كندا). وخارجياً توضع أوراق نبات الخمان الطازجة والتي يعتقد بأنها شافية، وكذلك شرائح البطاطا الطازجة، الكمادات (لصوق) المصنوعة من نبات الملفوف وكمادات (لصوق) البصل. وزيت القرنفل الذي يمكن أن يفرك على صدغي الرأس، وكذلك زيت الخزامى والخل. ويمكن أن يستخدم زيت القرنفل للاستنشاق. وهناك طريقة تمنع حدوث صداع الرأس ترجع إلى القرن الخامس عشر تشمل تقطير مزيج من نبات رعي الحمام، نبات البطونيقا ونبات الأفسنتين ومن ثم غسل الرأس به عدة مرات في الأسبوع. وهناك محلول لغسل الرأس يشفي صداع الرأس يتألف من مزج الملح، الخل، الماء وشراب البراندي. والفوطة المغمورة في الماء الحار جداً، تعصر بعدها وتربط حول الرأس لتجلب الراحة الفورية.

## قمل الرأس **head lice**

ووضع القرفة خارجياً كغسول كان يعتقد بأنه يخلص المصاب من قمل الرأس. وهناك شفاء آخر يشمل استعمال عصير نبات المقدونس الطازج. ويستخدم زيت إكليل الجبل والذي يعتقد بأنه علاج مفيد لقمل الرأس. وهناك علاج غير عشبي للتخلص من بيوض القمل (الصئبان) يشمل خلط الكاز (الكيروسين) والماء بأجزاء متساوية ووضع الغسول على الشعر.

## حرقة الفؤاد heart burn

وإحد الطرق المقترحة لتجنب حرقة الفؤاد هي بأخذ ملعقة شاي مملوءة بالفحم النباتي المصنوع من الحنطة بعد الشعور بحرقة الفؤاد. وقد اقترح بأنه يمكن تعزيز هذا العلاج بأخذ ملعقة مملوءة بالغلسرين إما قبل الطعام أو بعد الطعام. وهناك علاج مقترح لعلاج حرقة الفؤاد يتألف من مزج الزنجبيل، نبات الكواسية الإستوائي، أملاح الشّمّ (مستحضر عطر قوامه كربونات النشادر) وكبريتات الصودا. وهناك علاج ربما يكون أكثر شيوعاً يشمل أخذ ملعقة كاملة من شراب الويسكي في ماء حار ويؤخذ مع الوجبات. بالرغم من أن الليمون يعتبر حامضياً، ولكنه كان يستخدم في علاج المشاكل الهضمية، وتشمل حرقة الفؤاد. واستخدم البيض لشفاء حرقة الفؤاد، كما ويعتقد بأن البيض له تأثير مهدئ. واستخدم نعناع البستان وكان شائعاً. واعتبر الملفوف الطازج مفيداً، واعتقد ذات مرة بأن شاي الورد يخفف هذه الحالة. وكانت زهرة المروج تؤخذ داخلياً لتعالج حرقة الفؤاد.

## مشاكل القلب heart problems

كان يعتقد بأن نبات الزعرور لديه قوى شافية كلما تعلق الأمر بمرض في القلب. وأحد العلاجات يشمل صنع نقوع من أوراق نبات الزعرور المجففة مع إضافة العسل. واعتمد الشفاء على نبات آخر هو نبات حشيشة القنطريون. وكان يغلى في الجعة (البيرة) ويصفى ومن ثم يحلى بالعسل. وكان يفترض أن يؤخذ ثلاث مرات في اليوم. وتعتبر الأعشاب والنباتات المفيدة في علاج أمراض القلب تشمل نبات الهليون (نبات من الفصيلة الزنبقية)، نبات الآرام، نبات رتم المكانس، نبات البوجل، عشب المرقئة، العشبة الخنازيرية، وعشبة الغجري. والنباتات المستخدمة الأخرى تشمل زنبق الوادي، العشبة الأم، توت العليق، بوغلصن الأفعى السامة، نبات الجويسئة العطرية. ويعتقد أيضاً بأن الشاي، الجزر، البصل وزيت الزيتون المأخوذة داخلياً، مفيدة في مشاكل القلب.

## زهرة الثالوث (ضرب من البنفسج) heartsease

اعتبرت زهرة الثالوث منذ القدم بأنها علاج للصرع. وكانت تستعمل في علاج النزلة والربو. وقد عولجت بها أمراض القلب والأوعية الدموية، وكانت تعرف بأنها مدر للبول. والمستخلص من أزهارها بالغلي كان يستخدم لعلاج بعض أمراض الجلد.

## عشبة روبرت herb Robert

وكانت عشبة روبرت تعرف أيضاً بنبتة الطائر الصغير الأحمر وعشة القديس روبرت. وقد استخدمت كثيراً في الطب الشعبي في القرون الوسطى وكانت تستعمل بطرق مختلفة منذ العصور الوسطى. وقد عولجت بها الأمراض الجلدية، وكانت تستخدم أيضاً لعلاج الرضوض ومشاكل العين، واستخدمت كغرغرة لالتهاب الحلق وقرح الفم. واستخدمت أيضاً في علاج الإسهال.

صورة عشبة روبرت

## الفواق hiccups

وهناك علاج قديم جداً للفواق وهو النقيع الحار من بذور الخردل الأبيض. ويعتقد أيضاً أن أخذ ليمونة يساعد في الشفاء ويعتقد بأن كبش القرنفل مفيد أيضاً. وهناك علاج شائع وهو نبات النعناع البستاني، وكذلك هو الماء الحار. وأحد العلاجات يشمل ثلاثة ارتشافات من الماء البارد من الجانب البعيد للقدح. وعلاج يشمل الماء ينصح بوضع الأصابع في الأذنين أثناء شرب الكثير من الماء البارد.

وبشكل آخر تؤخذ كمية قليلة من مسحوق التبغ عن طريق الاستنشاق في محاولة لعلاج الفواق. وهناك طريقة غريبة نوعا ما تشمل أكل (عن طريق الفم) ٣-٤ من الخوخ الدمشقي. المحفوظ مرة واحدة وبلعها بشكل تدريجي.

## العسل Honey

يعتبر العسل مغذياً جداً وينصح به خاصة للأشخاص المرضى أو الذين فقدوا طاقتهم. وهناك علاج ينصح به للأطفال الصغار يتألف من الحليب المغلي مع أضافة العسل. واستخدم كذلك كمهدئ ولتحفيز الاسترخاء والنوم، وكذلك استخدم في بعض المرات لحالات الأرق. وأيضاً، فإنه يضاف في بعض المرات إلى الحليب الحار ويؤخذ قبل الذهاب إلى الفراش. ويعتبر العسل ذا فوائد متعددة في الطب الشعبي. وكان، كمثل، يعتقد بأنه يخفف ألم صداع الرأس، ألم الأعصاب، التهاب المفاصل. وقد استخدم بشكل متكرر كمقشع ووجد مفيداً في علاج السعال والنزلة (الزكام). وقد استخدم في بعض المرات مع الليمون الساخن لتخفيف التهاب الحلق، وهو عادة يستخدم لهذا الغرض اليوم. وتضاف الأعشاب مثل الزعتر البري إليه لتخفيف أعراض الربو أو التهاب القصبات. واعتبر أن العسل لديه قدرة على تخفيف الاحتقان، واستخدم في علاج التهاب الجيوب، وفي حمى الدريس (حمى القش).

وقد عولج الإسهال والتقيؤ به، وقد اعتقد بأنه يساعد في علاج الكثير من الالتهابات مثل التايفوئيد. وخارجياً كان يستخدم العسل لعلاج الحروق وكطريقة لإظهار رؤوس البثور. وكان يعتقد أيضاً بأنه يسرع من شفاء القرح والآلام في الفم. وكان العسل ينشر على الجروح لاعتقادهم حينها بأنه يساعد على الشفاء. وفي العصور الأولى كان يعتبر العسل مثيراً للشهوة الجنسية.

## نبات صريمة الجدي **Honeysuckle**

ويعرف نبات صريمة الجدي أيضاً باسم ورقة الماعز. وكان يستخدم كمقشع، لذلك يستخدم في علاج الأمراض الصدرية والربو. وقد عولج به كذلك أمراض الكبد والطحال، وكان يستخدم أيضاً في الغرغرة. وقد عولج الإمساك به لأن نبات صريمة الجدي له خواص ملينة.

## نبات حشائش الدينار **Hops**

تعرف حشائش الدينار أيضاً بلبلاب حشيشة الدينار أو بصفصاف الذئب. استخدمت حشائش الدينار منذ العصور الوسطى في تخمير الجعة (البيرة)، وربما هي معروفة بذلك لليوم جيداً. ومع ذلك فإن لها استعمالات متعددة في طب الأعشاب. وربما هي معروفة جيداً لعلاج الأرق، بسبب احتوائها على صفات مسكنة قوية، واستخدمت أيضاً في الأمراض العصبية. ومع ذلك، فقد استخدمت أيضاً لعلاج عسر الهضم، أمراض المعدة، وكمحفز

صورة نبات صريمة الجدي

للشهية. وقد عولجت بها أيضاً أمراض القلب، أمراض الكبد واليرقان وكانت تستخدم خارجياُ لعلاج الكدمات وإنقاص الالتهاب والورم، عادة بأضافة نبات البابونج معه.

## عشب الفراسيون الأبيض **horehound, white**

يعرف عشب الفراسيون الأبيض أيضاً باسم عشب الفراسيون. وكان يستخدم لشفاء السعال عند المصريين القدامى. وكان يستخدم لعلاج النزلة (الزكام)، التهاب القصبات، أمراض الرئة، والربو. وقد عولج الإمساك به أيضاً. وكان عشب الفراسيون يستخدم أيضاً لإيقاف جريان الحيض أو إنقاصه. وكان يستخدم خارجياً على الجروح، والكدمات و في علاج الأمراض الجلدية الثانوية.

## نبات فجل الخيل (نبات حرّيف) **horseradish**

ونحن نعرف نبات الفجل فهو يطبخ مع اللحم، ولكنه كان مستخدماً في كثير من العلاجات في الطب الشعبي. وكان يستخدم ليحفز الشهية ولشفاء الانتفاخ. وعولج به التهاب المجاري البولية والزكام والرشح. وخارجياً كان يستخدم لعلاج الشرث والبثور.

## نبات الكنباث (ذنب الخيل) [نبات لازهري] **horsetail**

يعرف نبات ذنب الخيل (الكذباث) بعشبة السهم أو فرشاة الزجاجة . وكان يستخدم لعلاج أمراض الكلية والمثانة والتهابات المجاري البولية. أمراض غدة الموثة (البروستات) وبعض أمراض الجهاز الهضمي تعالج به أيضاً. وخارجياً، كان يستخدم في علاج القرح المفتوحة، الجروح والشرث.

## فرط التوتر، فرط ضغط الدم **Hypertension**

وله اسم أكثر شيوعاً، ولكن أقل تقنية (بمعنى أنَّهُ ليس طبياً) يسمى ارتفاع ضغط الدم.

يعتقد بأن هناك أعشاباً متعددة يعتقد بأنها فعالة في خفض ضغط الدم. و هذه تشمل نبات البارباريس (شجيرة)، ذبات المقدونس الإفرنجي (السرفيل)، عشب السّمفوطن، الثوم، ونبات الزعرور. ، نبتة السّذاب (الفيجن)، نبات الدرقة (الأسقوتلارية)، نبات رعي الحمام والبنفسج كلها كان يعتقد بأنها فعالة. واستخدمت القرفة، الزنجبيل وزيت الزيتون في علاج ارتفاع ضغط الدم، وكذلك كان التفاح، البطاطا، البصل وذبات الكراث وكانت الحالة تعالج بذبات الألفية، البلسم والخزامى.

## نقص الضغط أو نقص التوتر **Hypotension**

وهناك اسم أقل تقنية لنقص الضغط أو نقص التوتر ويستخدم عند الناس هو هبوط ضغط الدم. وكان نبات الزعرور مستخدماً لعلاج هبوط ضغط الدم ويحاول إرجاعه إلى مستوياته الطبيعية. واستخدم في العلاج نبات رتم المكانس، الخزامى، إكليل الجبل وعشب كيس الراعي.

## نبات الزوفا (أشنان داود) Hyssop

كان يستخدم نبات الزوفا لشفاء النزلة المزمنة. وفي حالة الربو فهي تؤخذ مع نبات الفراسيون لعلاجه. وكانت تستخدم أيضاً لعلاج أمراض المعدة. وخارجياً، كانت تستخدم لتخفيف الرضوض، الجروح القاطعة والألم بسبب الروماتزم العضلي.

## الهستيريا (الهوس) Hysteria

وأحد العلاجات ينصح باستعمال شاي حشيشة الشفاء الثقيل، يؤخذ بارداً، كعلاج للهوس. وعلاج آخر يقترح مزج نبات البابونج، زهور الناردين، أزهار الزيزفون وعشبة القديس جونس لعمل نقوع يؤخذ ثلاث مرات يومياً. والأعشاب التي يعتقد أنها مفيدة في حالة الهستيريا (الهوس) تشمل البطونيقا (القسطرن)، نعناع الهررة، نبات حشيشة القنطريون، نبات الغاليون (قش مريم)، الخزامى، زنبق الوادي. واستخدم أيضاً النعناع البستاني، العشبة الام، الخشخاش، نبات الدرقة (الإسقوتلارية)، زهور الناردين، نبات رعي الحمام، بوغلصن الأفعى السامة، نبات قرة العين (الحرف).

# I

..................................................

## العنّة (العجز الجنسي) Impotence

استخدم نبات القرفة كعلاج للعجز الجنسي في الطب الشعبي، وكذلك كان الزنجبيل. وكان يعتقد أيضاً بأن أزهار نبات البتلة (التّويجية) والشوفان يحسن من العنّة:

انظر أيضاً الخصوبة

## عسر الهضم Indigestion

كان نبات الشبت (الشبث)، نبات الشمرة (الشمار)، ونبات الفرناثيون (أقحوان ذو زهرات بيضاء) كلها تستخدم في الطب العشبي. واستخدم أيضاً نبات النعناع البستاني، الويرونيكة (زهرة الحواشي ـ وهو نبات أوروبي)، والزعتر البري. واستخدم في الماضي الزنجبيل والنعناع البستاني لعلاج عسر الهضم. وكان يستخدم عصير البطاطا الطازج ويعتبر علاجاً مساعداً في علاج عسر الهضم وكما كان بياض البيض. وكان التفاح والشاي شائعاً، واستخدم علاج آخر بأملاح الأبسوم. واعتبر كبش القرنفل علاجاً لعسر الهضم. واستخدم أيضاً زيت الزيتون وبذور نبات الهيل، ويعتقد بأن نبات المقدونس، نبات الارقطيون واللذين يؤخذان عن طريق الفم. كان يعتقد بأن أعراض عسر الهضم تخفف بالخرامى، نبات ملكة المروج.

## الالتهاب Inflammation

استخدم الشوفان خارجياً لإنقاص الالتهاب، وكذلك عصير البطاطا الطازج. ويعتقد بأن الفلفل يجلب الالتهاب الداخلي إلى السطح ويقلل من الألم. واستخدم الخل أيضاً لإنقاص الالتهاب، وكذلك كان يضم إليه نبات حشيشة الدينار والبابونج وتستعمل خارجياً. والكمادات (اللصوق) من طحين الشعير هي اقتراح آخر للشفاء. وأيضاً الأوكالبتوس. وكانت تستخدم الأوراق المسحوقة لنبات آذان الجدي وعصير الخيار لتسكين الجلد الملتهب وكذلك استخدمت أوراق نبات الحماض. واستخدمت أيضاً أزهار نبات ملكة المروج أزهار نبات الخمان. واستخدم أيضاً زيت الخزامى وزيت البابونج لالتهابات الجلد.

## الأرق Insomnia

ويعرف العسل في الحليب مع كمية قليلة من ثمر جوز الطيب أو القرفة تؤخذ قبل الذهاب للنوم، كانت علاجاً معروفاً للأرق. وينصح بأخذ ملعقة عسل واحدة أو العسل المخلوط مع خل التفاح. استخدمت حشائش الدينار للشفاء من الأرق منذ القرون الوسطى.

وكان نبات البابونج معروفاً بأنه مرخ وكان يستخدم كشفاء شائع للأرق وكذلك كان الخزامى ونبات الترنجان (الحبق الترجاني). وكان يعتقد أيضاً بأنه يساعد على النوم، وكان إكليل الجبل مستعملاً منذ القدم في الطب الشعبي لشفاء الأرق. واستخدم أيضاً نبات الخشخاش وزهور الناردين للنوم، كما استخدم أيضاً نبات الدرقة (الإسقوتلارية) ونبات الجويسئة العطرية. واستخدم أيضاً نبات الطرخشقون (الهندباء البرية)، بقلة الشبت (الشبث)، ونبات النعناع البستاني. وكان ينصح بأكل البصل قبل النوم كشفاء لهذه الحالة. ويؤخذ ٢-٣ من البصل الإسباني المطبوخ على نار هادئة أو حتى البصل العادي يفي بالغرض. وكبديل كان يقترح استعمال حساء البصل أو البصل الهلامي الشكل. ويصنع البصل الهلامي الشكل من تقطيع البصل طولياً ويطبخ مع قليل من المرق حتى يصبح سهل المضغ. ثم يضاف ماء مغلي تعصر فيه ليمونة ويطبخ المزيج معاً. وفي بعض المرات كان الفراش يحشى بقشرة الكتان لعلاج الأرق.

## اليود Iodine

اليود هو عنصر استخدم في العلاجات المنزلية لمئات السنين. وكان يستخدم في علاج التهابات الجلد ويعمل كسدادة للجروح القطعية والقرح التي تصبح ملتهبة.

## الحكة Itcthing

وأحد العلاجات القديمة للحكة يشمل استعمال قطعة زبدة من الكاكاو المشبعة بالكافئين. وتفرك هذه على المنطقة التي تحك. عندها سيذوب الزبد على الجلد الدافئ، يصنع طبقة ناعمة ومسكنة. وهناك علاج شافٍ آخر هو غسول حامض الكابوليك (الفينول) المخفف أو محلول بيكاربونات الصودا.

انظر أيضا اللسع والعض.

# J

.............................................

## نبات سلَّم يعقوب (نبتة ذات زهرات زرقاء وأوراق تتميز بترتيبها السلَّمي) Jacob's ladder

والأسماء الأخرى لنبات سلم يعقوب هي نبتة الإحسان وزهور الناردين الاغريقية. وكان يستخدم في علاج السعال، الزكام، الأعراض الصدرية، الأعراض الرئوية وذات الجنب، وخاصة كمقشع. وهو يحدث تعرقاً ويشفي الحمى.

## اليرقان Jaundice

في الطب الشعبي الأوروبي القديم، كان يستخدم المقدونس كعلاج لليرقان. وكان يعتقد أيضاً بأن نبات الطرخشقون (الهندباء البرية) فعالاً، واستخدم أيضاً نبات حشيشة الدينار. وأحد العلاجات لليرقان تشمل استعمال أزهار الطرخشقون، نبات القنطريون العذبري الأزرق ونبات المقدونس المسحوق في بعض الجعة (البيرة). وكان يؤخذ هذا صباحاً ومساءً. وعلاج آخر يشمل نقوع نبات الغافث والذي يؤخذ ثلاث مرات يومياً. وأحد العلاجات المقززة القديمة في الطب الشعبي هو أن يأكل المريض قطعة من الخبز والزبد وعليه تسع قملات.

## شجر العرعر (شجر من الفصيلة الصنوبرية) Juniper

كان يستخدم ثمار التوت وأوراق شجر العرعر في الطب الشعبي، بالرغم من أن أكثر الأعشاب الآن تعرف في المطبخ، لأن التوت يستخدم لإضافة نكهات للأطباق. واستخدمت شجرة العرعر لعلاج عسر الهضم والانتفاخ. وكان يستخدم أيضاً لعلاج أمراض الكلية والمثانة، وبما أنه مدر للبول، لذلك كان فعالاً لعلاج الاستسقاء. وفي بعض المرات كان يستخدم مع مدرات البول الأخرى.

# K

.....................................................

## مشاكل الكلية **Kidney Problems**

كان يستخدم الفلفل في علاج أمراض الكلية، وكذلك كان يستعمل عصير ثمر الورد البري. واستخدم نبات ملكة المروج أيضاً. الأعشاب الأخرى المستخدمة في علاج أمراض الكلية تشمل نبات الغافث، شجيرة عصا هرقل، نبات عنب الدب، نبات البطونيقا، نبات رتم المكانس، زهرة الربيع (نبات من الفصيلة المركبة)، الطرخشقون (نبات الهندباء البرية) ونبات بقلة الملك (الشاهرتج). كذلك يعتقد أن من المفيد استخدام نبات عصا الذهب، نبات الزعرور، نبات الكنباث (ذنب الخيل)، نبات الزوفا (أشنان داود)، شجرة العرعر، عشبة الكلية، نبات المقدونس، عشب كيس الراعي (عشب ذو زهر أبيض)، نبات الفراولة (الفريز) كلها كان يعتقد بأنها مفيدة. وكان يعتقد بأن الشراب المصنوع من ماء الكلس والشعير المحبب أو المبرغل كلها مفيدة في علاج أمراض الكلية. وهناك شراب علاجي يتألف من غلي أوراق نبات القراص في الماء، وتصفيته وتخمير السائل لعمل الجعة (البيرة). ويضاف إليه كبش القرنفل، الزنجبيل، العسل، والسكر الأسمر. والنقوع المصنوع من عدة أعشاب كان يعتقد بأنه يخفف من أمراض الكلية. والأعشاب هي بذور نبات الأرقطيون الطرخشقون (نبات الهندباء البرية)، جذر نبات الخطمي وحشيشة الشفاء

## عشبة الكلية **Kidneywort**

الأسماء الشائعة لهذه النبتة هي نبات سرة الأرض وعشبة الكبد. استعملها أطباء الأعشاب في القرون الوسطى لعلاج أمراض الكلية، ومن هذا اشتق اسمها. في طب الأعشاب البدائي كانت تستخدم لعلاج داء النقرس. إن عشبة الكلية هي مدر واستخدمت أيضاً لتقليل الالتهاب. وقد استخدمت بشكل خاص لتقليل الالتهاب في الكبد والطحال وكان يعتقد بأنها مفيدة في حالات داء النقرس وعرق النسا. وقد عولج التهاب القصبات بها في بعض المرات. وقد استعملت الأوراق المسحوقة في الكمادات (اللصوق) لشفاء البواسير ولعلاج الحروق الثانوية أو السماط والبثور والقرح. عشبة الكلية استخدمت أيضاً في بعض علاجات العين.

## نبات البطباط (عصا الراعي ـ الجُنجُر) Knotgrass

يسمى نبات البطباط أيضاً بعشبة الخنازير، عشب البقرة، كل البذور، عشبة الطائر، ولسان الطائر. واستخدم لشفاء النزف الداخلي وخفض فرط جريان الحيض. ويبخ العصير الطازج إلى منخر الأنف ليوقف النزف. ويعتقد بأن الإسهال والزحار يشفيان به. واستخدم كعلاج لالتهاب القصبات وأمراض الرئة وفي علاج اليرقان. وقد عولجت به البواسير، ويقال بأن له قدرة على إذابة حصى الكلية وحصى المرارة.

# L

.....................................................

نبــات الغــاليون (قـش الفـراش ـــ نبـات كـان يحشــى بـه الفـراش)
**Lady's bedstraw**

يعرف نبات الغاليون أيضاً بنبات حصى البان الوحشي و شعر العذراء. و قد استخدم في الطب الشعبي كمسكن. وقد عولجت به الهستيريا (الهوس) والحالات العصبية، وكذلك الصرع. وقد استخدم نبات الغاليون كمنشط وكمدر للبول. و كان يستخدم ذات مرة كطارد للحشرات.

نبات اللاّركس، الأرزيّة (شجر من الصنوبريات) **Larch**

إن اللحاء الداخلي لنبات اللاّركس كان يستخدم في طب الأعشاب التقليدي. وله استخدامات متعددة. وكان يستخدم كمدر في علاج التهاب المثانة. وكان يعالج به التهاب القصبات، ولوحظ أيضاً بأنه مقشع. وكان يستخدم نبات اللاركس لعلاج النزف الداخلي وكترياق لبعض السموم. وخارجياً كان يستخدم لعلاج الأكزيما والصدفية.

نبات الغاليون

نبات الخزامى (خيريّ البرّ) **Lavender**

ويعرف نبات الخزامى بالخزامى الإنكليزي وخزامى الحديقة. واسمه مشتق من الاسم اللاتيني (لتغسل)، و قد اشتق اسمه من الحقيقة التي تقول إن الرومان استخدموه أثناء الاستحمام. و قد وضعوه أيضاً في حقائب كتان بين ملابسهم لإعطائهـا الرائحــةالقطرة وطـرد الرائحــة الكريهــة. وكــان زيـت الخزامــى فــي العصور الوسطى يستخدم لقتل القمل وحشرات الفراش. و كان يستخدم أيضاً لتنظيف الجروح. وكان زيت الخزامى يستعمل كمطهر في أمراض مثل الخناق. وكان يستخدم أيضاً كمدر بسيط في الأمراض التي يحصل فيها احتباس بسيط للسوائل. و قد عولج به الزكام. النزلة، والتهاب الصدر لأن له خواصاً مزيلة للاحتقـان ومقشـعة. واسـتخدم أيضـاً لإحـداث التعـرق وتخفـيض الحـرارة. وهـو معروف كمهدئ في حالة فرط العصبية، القلق وخفقان القلب.

ويعتقد بأنه يخفف الأرق والصداع. وبشكل آخر كان يستخدم لتحفيز الجهاز العصبي، وكان يستخدم لرفع الروح المعنوية للأشخاص الذين يشعرون بالكآبة ولتحفيز الشهية. ويعتقد أيضاً بأن الخزامى يخفض ضغط الدم ويعالج الدوار. وقد عولجت أمراض الجهاز الهضمي بالخزامى، وكان يعتقد بأنه يشفي الانتفاخ، المغص، سوء الهضم والغثيان. وكان يعتقد بأن الخزامى يخفف الألم، وكان يستخدم لتخفيف وجع الأسنان أيضاً. وله استخدامات خارجية متعددة، وخاصة إذا كان بشكل زيت. وأحد هذه الاستعمالات، كان يستخدم طارداً للحشرات. واستخدام آخر هو مخفف للالتهاب، وكان يستخدم أيضاً لتخفيف الرضوض والتواءات المفاصل وتخفيف تورم المفاصل. وكان الخزامى يستخدم أيضاً لعلاج الجروح القطعية، القرح والجروح بشكل عام.

## الملين للأمعاء **Aperient's**

واستخدم التفاح، زيت الزيتون، وشراب تمر الورد البري والشوفإن وذلك لصفاتها الملينة. بذور زهرة الخمان، بذور آذان الجدي ونبات الكتان والتي تستخدم كملين.

واستخدمت بذور الخردل الأبيض ذات مرة. واستخدم نبات الحماض كملين في العلاج الطويل الأمد للإمساك، وعندما تكون الحاجة لاستخدام ملين تستخدم جذور نبات الطرخشقون (نبات الهندباء البرية). وعندما تكون الحاجة لاستعمال ملين سريع العمل تستخدم أملاح أبسوم. ويعتقد بأن الهليون (نبات من الفصيلة الزنبقية)، نبات الأرقطيون، عشب الطير، نبات الفائين، الفرثانيون (أقحوان ذو زهرات بيضاء)، زهرة الشيخ (الشيخة)، وعرق السوس والتي يعتقد بأنها تعمل كملين.

## نبات الكراث **Leeks**

يعتبر أكل الكراث أحد علاجات الطب الشعبي للبواسير. وأي شخص قد ابتلع شيئاً حاد الطرف كان يشجع على أكل الكراث المغلي لمنع الجسم الحاد الطرف من تدمير المعدة أو الأمعاء قبل أن يطرح من قبل الجسم. واستخدم الكراث أيضاً كعلاج للسعال، لأنه مقشع ومزيل للاحتقان. وكان يستخدم في تخفيف الزكام، النزلة، التهابات الصدر، البحة في الصوت والتهاب الحلق. واستخدم الكراث كمدر للبول وأيضاً لعلاج داء النقرس، التهاب المفاصل، التهاب المثانة. واستخدم أيضاً في أمراض الجهاز الهضمي والأمعاء، مثل المغص والاسهال. وكانت تعالج به بعض أمراض القلب أيضاً. والكمادات ـ (لصوق) المصنوعة من نبات الكراث استخدمت في تغطية الجروح والقرح.

تصنع عجينة من الأوراق المطبوخة والتي تجرش وتحرك في الماء الساخن وكانت تستخدم لتظهر رأس البثور. ويوضع الكراث ويفرش على الحروق والمناطق الملتهبة في الجلد لتهدئته. والكراث المقطوع والمفروك على مكان لسعة الحشرة كان المطلوب منه تخفيف ألم اللسعة.

## الليمون **Lemon**

كان يستخدم الليمون بطرق مختلفة في الطب الشعبي وقد اكتسب قوته العلاجية منذ زمن طويل. واستخدمه الرومان كترياق لجميع السموم وبالرغم من أنه حامضي، ولكنه كان يستخدم في الماء كعلاج للمريض المصاب بالصفار. ويستخدم الليمون أيضاً في أمراض الجهاز الهضمي، وتشمل الفواق، حرقة الفؤاد والغثيان ولأمراض الأمعاء، مثل الإمساك والديدان. ويعمل عصير الليمون المأخوذ في الصباح كمحفز للصفراء وكمنشط للكبد. وكان يستخدم أيضاً لإذابة حصى المرارة. وكان يعتقد بأنه علاج للكثير من الالتهابات وطريقة لخفض الحرارة. ويعتقد بأنه يشفي الربو وكذلك التهاب الحلق والتهاب اللوزتين. وكان يستخدم الليمون كمدر وكعلاج لالتهاب المفاصل والروماتزم. وكان يعتقد بأن الليمون الممزوج مع القهوة فعال في علاج الملاريا. وكان هذا المزيج يستخدم في علاج صداع الرأس. وخارجياً كان يستخدم كقابض للأنسجة لإيقاف النزف. وإذا وضع بعض من عصير الليمون على قطعة من القطن الماص ومن ثم يوضع على منخر الأنف فيمكن له أن يوقف نزيف الأنف. وكان يستخدم أيضاً لتدليك اللثة النازفة. وكان يستخدم عصير الليمون لمنع حرق الشمس. وكان يستخدم لعلاج تشقق الشفة عندما يمزج مع الغلسيرين.

## نبات الخس البري **Lettuce , wild**

سمي نبات الخس البري ببقلة الهندباء. وقد استخدم في الطب الشعبي كمهدئ ولإحداث النوم. وقد عولج المغص به، وكذلك السعال الحاد. وهو مدر للبول وقد استخدم في الاستسقاء.

قمل الرأس ـ انظر الرأس.

## نبات الليلج، الليلك (نبتة عطرة الزهر) Lilac

لقد استخدم الليلج طبياً كمدر للبول ولإنقاص الالتهاب. وقد استخدم أساساً في علاج الحمى، وخاصة الملاريا، وكان يستخدم لتخفيف الروماتزم.

## زنبق الوادي Lily of the Valley

يعرف زنبق الوادي أيضاً بزهرة مايو (أيار) وزنبق الغابة. وكان يستخدم رئيسياً كمحفز للقلب، مثل نبات قفاز الذئب، ولكن يمكن أن يستعمل لعلاج التهاب الجيوب، الدوار وفي حالات احتباس السوائل. وخارجياً كان يستخدم للألم الروماتزمي.

## شجرة الزيزفون Lime tree

استخدم أطباء الأعشاب الأوائل الشاي المستخلص بالتقطير من أزهار الزيزفون كعلاج للصرع. وكان يعتقد بأن حتى الجلوس تحت شجرة الزيزفون يمكن أن يشفي نوبات الصرع.

وكان يستخدم لعلاج هبوط ضغط الدم ولشفاء بعض الأمراض العصبية. وكان يعتقد بأنه يشفي النزلة، السعال، وصداع الرأس، كما هي الحمى. وخارجياً كان يستخدم لتخفيف الطفح الجلدي.

بذور الكتان ـ انظر نبات الكتان

## تشقق الشفة Lips , chapped

كان ينصح بمزيج من الغليسرين وعصير الليمون لتشقق الشفتين. وهناك علاج آخر يشمل الزيت المصنوع من الزهور، أو ذلك المصنوع من الزهور ومزيج الغليسرين وماء الورد.

## عرق السوس Liquorice

استخدم الإغريق القدامى عرق السوس لكي يطفئ عطشهم. ولأنه حلو المذاق أكثر من السكر، كان يستخدم من قبل أطباء الأعشاب الأوائل لتحلية بعض الأعشاب المرة المذاق. وكان يستخدم أيضاً كعلاج للسعال، ولأنه مقشع، وبعدها كعلاج لالتهاب الحلق، وأمراض الصدر والتدرن أو السل والربو. وكان يستخدم أيضاً لعلاج عسر الهضم والقرح.

## مشاكل الكبد Liver Problems

إن عصير البطاطا الطازج والذي يؤخذ داخلياً كان يستخدم لأمراض الكبد، وكذلك كان البصل الطازج. وكان يعتقد أن التفاح مفيد جداً.

والأعشاب التي يعتقد بأنها مفيدة في أمراض الكبد تشمل نبات الغافث، حشيشة المبارك، زهرة الربيع (أزهار من الفصيلة المركبة)، نبات المريمية وإكليل الجبل.

## الكزاز Lockjaw

هناك علاج قديم للكزاز يشمل صب قليل من زيت التربنتين الدافئ على الجرح الذي سبب أو يمكن أن يسبب الكزاز. وعلاج آخر للكزاز يشمل تدخين الجرح بدخان من صوف محروق. ولمنع الكزاز، كان يقترح بأن الجرح يجب أن ينزف بشكل غزير حتى يخدر الجزء المصاب. والاقتراح لجعل الجرح ينزف يشمل ضغط الجرح بعصا أو يد سكين.

## عشب الكاشم (الانجذان الرومي) Lovage

يعرف نبات الكاشم باسم نبات مقدونس البحر. وبما أنه غني بالفيتامين **C**، فإنه كان يستخدم لعلاج مرض الإسقربوط. وكان يستخدم كمدر للبول وكمنبه.

## مشاكل الرئة Lung Problems

الأعشاب التي تستخدم في شفاء أو تخفيف أمراض الرئة تشمل عشب السّمفوطن، نبات البطاطا، نبات زهرة الربيع (كعب الثلج)، بينما هناك شفاء للتدرن مصنوع من العسل وفجل الخيل.

# M

..................................................

## نبات الفوّة **madder**

في الطب الشعبي كانت هذه النبتة تستخدم كثيراً لعلاج حصى الكلية. وكانت تستخدم أيضاً لعلاج حصى المرارة وكعلاج لاحتباس السوائل وأمراض المجاري البولية. وكان يعتقد أن لنبات الفوّة خواصاً ملينة. وخارجياً كان يوضع على الجروح لتنظيفها.

## الملاريا **Malaria**

وأحد العلاجات القديمة للملاريا هو الليمون المأخوذ مع القهوة. وكان أطباء الأعشاب الأوائل يعالجون الملاريا بجذور نبات المقدونس، وشَكّل الأوكالبتوس أساساً لعلاج آخر. وكانت الملاريا تعرف في الماضي باسم البرداء.

انظر أيضاً البرداء.

## نبات الأذريون، القطيفة (عشب من الفصيلة الخبازية) **Marigold**

وعندما يؤخذ داخلياً فإن نبات الأذريون يستخدم في خفض ضغط الدم، وكملين ومسكن بسيط.

وكان يعتقد أيضاً بأن لديه القدرة على منع تكون القيح وكان يستخدم لعلاج القرح وأوردة الدوالي. وفي العصور البدائية فإنه كان يستخدم لتخفيف الألم والانتفاخ الناتج عن لسع ولدغ الحشرات، وخاصة الزنابير. وكان يستخدم في الطفح الجلدي والأمراض الجلدية الأخرى لتقليل الالتهاب ويوضع على الحروق لتلطيفها. وكان يستعمل نبات الأذريون لتخفيف الام والتهاب العينين. وكان يستخدم خاصة لالتهاب الملتحمة. وكان يستعمل خارجياً لعلاج الثؤلول.

## نبات المردقوش Marjoram

كان يعتقد الإغريق القدامى بأن زرع نبات المردقوش على قبور الموتى يجلب الهدوء لأرواحهم ويمنعهم من أن يرجعوا ثانية لصيد الذين على قيد الحياة. ويعتقد الطب الشعبي البدائي بأن المردقوش يمكن أن يزيد من الخصوبة، وبالتالي يصنع للأزواج الجدد تيجان من زهور المردقوش التي توضع على رؤوسهم. وفي هذه الأيام المردقوش هو من أكثر الأعشاب المعروفة في المطبخ وله عدة استعمالات في الطب الشعبي. ويعتقد بأن له القدرة على تنظيف الجسم من التلوث، وتنقية الدم وإحداث التعرق. وكانت تعالج به الحصبة لأنه كان يعتقد بأنه يظهر البقع.

وكان يعتقد بأنه يعالج المغص، وكذلك مرض دوار البحر واضطرابات المعدة. وكان يستخدم كمسكن وكعلاج للأمراض العصبية وكمحفز للشهية. ويعتقد بأن التهاب القصبات والطرش يستجيب للعلاج به. ويعتقد بأنه يخفف وجع السن إذا وضع خارجياً على السن. وكان يستخدم نبات المردقوش خارجياً كمروخ وفي الكمادات لتخفيض الانتفاخ وتخفيف الروماتزم.

## نبات الخطمي Marshmallow

استخدم نبات الخطمي في الطب الشعبي لفترة طويلة، واستخدم من قبل الإغريق الأوائل. واستخدم في العصور الوسطى كعلاج للأمراض الزهرية، وارتبط باستعماله أيضاً الكثير من العلاجات. وعندما يوضع نبات الخطمي في الماء فإن جذوره تنتفخ وتتحول لتكون مادة هلامية والتي تستخدم لتلطيف الحروق والجروح القطعية، الطفح والأمراض الجلدية. وهي تستخدم أيضاً لتخفيف الالتهاب. وعندما توضع في الكمادات كانت تستخدم لعلاج لسع الحشرات المخيف بعض الشيء. والغسول المصنوع من الجذور أو الأوراق كان يستخدم لعلاج قشرة الرأس. والجذور المجففة المغلية في الحليب كانت تستخدم لعلاج السعال الديكي والتهاب القصبات. ونبات الخطمي المأخوذ داخلياً كان يستخدم أيضاً لعلاج الأمراض البولية.

## نبات ملكة المروج **Meadowsweet**

كان نبات ملكة المروج يستخدم أصلاً كنكهة للأطعمة. والفلكلور البدائي كان يعتقد بأنه يحدث نوماً عميقاً يؤدي إلى الموت. وكان يستخدم لعلاج أمراض المعدة وكعلاج للقرح، المغص وحرقة الفؤاد. وكان يعتقد بأن الأعشاب فعالة كعلاج للإسهال والاستسقاء، وكانت تستخدم لعلاج أمراض الدم. وكانت تستخدم كمزيل للآلام في حالات مثل التهاب المفاصل والروماتزم. وعولجت بها الحمى والقشعريرة أيضاً.

## الحصبة **Measles**

كان يستخدم نبات قرة العين (الحرف) داخلياً (للاستخدام عن طريق المعدة) في علاج الحصبة، وكان يعطى مستخلص نبات الأرقطيون بالغلي لاحداث التعرق وإنقاص الحمى. كان يستخدم نقوع حار من نبات الأرقطيون لإحداث التعرق وإظهار طفح الحصبة والاسراع في الشفاء. وكان يعتقد أيضاً أن أخذ نبات الألفية داخلياً يظهر البقع ويسرع في الشفاء. وكذلك كان الحال بالنسبة إلى نبات المردقوش والمر. وكان يعتقد بأن نقوع أزهار نبات الخمان يحدث نفس التأثير.

## ضعف الذاكرة **Memory, poor**

كان يعتقد بأن نبات الزعرور يحسن فقدان الذاكرة بسبب تقدم العمر أو ضعف الدم الواصل للدماغ، بسبب قدرة نبات الزعرور المحتملة لتحسين ضعف جريان الدم. وكان يعتقد بأن نبات إكليل الجبل يحسن الدورة الدموية في الرأس ومن المفترض أيضاً أنه يحسن الذاكرة وكذلك يحفز الدماغ. وهناك علاج آخر يقترح على الناس الذين يجدون صعوبة في تذكر الأشياء هو شرب الشاي المصنوع من نبات المريمية المحلى.

## سن اليأس **Menopauce**

يستخدم نبات القراص لتخفيف أعراض سن اليأس. وكان يعتقد أن نبات المريمية والأذريون (القطيفة) بأنها تفيد في تخفيف أعراض سن اليأس وأيضاً كان يعتقد بأنها فعالة بشكل خاص في علاج حرارة واحمرار الوجه. كان يعتبر بأن نبات البلسم يساعد في تخفيف الكآبة التي يمكن أن تصاحب سن اليأس. وكان يقترح أخذ نبات الزعرور كعلاج للتعرقات الليلية المصاحبة لسن اليأس.

## الدورة الشهرية **Menstruation**

كان يعالج النزف الحاد أثناء الدورة الشهرية بالقرفة، نبات آذان الجدي، المريمية أو نبات القراص. وهناك علاج قديم يقترح أخذ ثلاثة إلى أربعة ليمونات لإنقاص النزف الزائد أثناء الدورة الشهرية. وكان يستخدم نبات الحماض وعشب لسان الثور كعلاج لعدم انتظام الدورة الشهرية، وكان يستخدم نبات البابونج لهذا الغرض في العصور الإغريقية والرومانية.

والعلاجات الأخرى تشمل بندق الساحرة، الورد وإكليل الجبل. يستخدم نبات الأذريون ونبات المريمية لتنظيم الدورة الشهرية، وكذلك الجزر. ويعتبر نبات الزنجبيل، المر ونبات قرة العين (الحرف) بأنها فعالة في تعزيز الدورة الشهرية وإحداث تعجيل في الدورات الشهرية المتأخرة. ويعتقد بأن العديد من الأعشاب تخفف من آلأم الدورة الشهرية. وهذه تشمل زهرة الشيخ (الشيخة)، الخزامى، العشبة الأم، نبات نعناع يوليو (نعناع الماء)، السّذاب (الفيجن) ونبات الدرقة (الإسقوتلارية).

## الحليب **Milk**

كان الحليب يستعمل بشكل شائع لتخفيف عسر الهضم وتخفيف الألم الذي تسببه قرح المعدة. وكان يعتقد بأن له تأثيراً ملطفاً على الجلد وكان يستخدم على الوجه في محاولة لتحسين البشرة.

## الهدال، الدّبق (شجيرة نصف طفيلية) **mistletae**

ترتبط شجيرة الدّبق بعيد الميلاد والقبلات تحتها، ولكنها كانت مستخدمة بشكل واسع في الطب الشعبي. وكانت تستخدم كعلاج للصرع وللحالات الأخرى التي تتصف بالنوبات. وهي تساعد أيضاً عند هبوط ضغط الدم، وكانت تستخدم في علاج بعض الأورام السرطانية. شجيرة الدّبق (الهدال) تعالج الأمراض العصبية والهستيريا (الهوس)، وكانت تستخدم في حالات الهذيان.

كان يعتبر نبات الدّبق (الهدال) علاجاً للأمراض البولية والتهاب المفاصل المزمن.

صورة شجيرة الهرال (الدبق)

## العشبة الأم Motherwort

والاسم الآخر لعشبة الأم هو ذيل الأسد. وكانت تستخدم من قبل الإغريق كمنشط للأعصاب عند النساء الحوامل. واستخدم العشب أيضاً لعلاج عدم انتظام الدورة الشهرية والمشاكل التي تحصل أثناء ولادة الطفل، وكعلاج للالتهابات المهبلية. و في الفلكلور القديم تعتبر العشبة الأم كمساعد لطول الحياة إذا أكلت بشكل منتظم. وكانت العشبة الأم تستخدم لعلاج أمراض القلب وكشفاء للصرع. ويعتقد أن هبوط ضغط الدم يحصل باستخدامها. وكانت تستخدم كمسكن ويعتقد بأنها علاج للهستيريا (الهوس) والعصبية المفرطة.

## نبات البوصير (آذان الدب) Mullein

استخدم نبات البوصير (آذان الدب) من قبل أطباء الأعشاب الأوائل كعلاج للنقرس والبواسير. ولطعمه المر فإنه يمزج مع الأعشاب الأخرى لتحسين مذاقه. و كان يستخدم عادةً لعلاج أمراض الجهاز التنفسي، و هو يستخدم الآن لعلاج الربو والتهاب القصبات. وللعشب استخدامات خارجية عديدة. وكانت تصنع من أوراقه وأزهاره الكمادات (اللاصوق) لتخفيف الحروق. وكانت البواسير تعالج بمزج أوراق نبات البوصير (آذان الدب)، الخل الحار والماء. وكانت الأوراق تغلى مع شحم الخنزير أو الزيت النباتي لصنع مرهم والذي يوضع على الجروح لتسريع عملية الشفاء.

## الخردل Mustard

كانت تستخدم بذور نبات الخردل الأبيض في العصور القديمة لعلاج أمراض الجهاز الهضمي وكملين للإمساك المزمن. واستخدم أيضاً نقوع بذور الخردل البيضاء والماء الحار لعلاج السعال الديكي. كان الخردل يستخدم لتحسين بطء الدورة الدموية، لتخفيف الزكام، الرشح، التهابات الصدر، ولشفاء الشرث، ولرفع الروح المعنوية للأشخاص المصابين بالكآبة. وكان يستخدم لإحداث الإقياء في حالات التسمم. كان يعتقد بأن غسل القدمين بالخردل الحار يخفف من احتقان الرأس أو نزلات الصدر، وكان يستخدم نقوع نبات الخردل للغرغرة عند وجود التهاب الحلق.

## المُرّ (صمغ راتنجي يستخرج من شجرة المر)**Myrrh**

كان يحرق المر كعلاج قديم للتخلص من القمل. وبعدها كان يستخدم كمنشط للناس الذين يحتاجون لبناء قوة. وكان يعتقد بأنه يحسن الدورة الدموية ويعمل مضاداً للاحتقان ومقشعاً في أمراض الصدر، مثل التهاب القصبات، النزلة، الزكام والتدرن (السل) ويعتقد أن المر، في الأمراض التي يظهر فيها طفح، فإنه يسرع الشفاء من خلال دفع الطفح إلى السطح.

ويعتقد بأنه يحفز الشهية، ويعتقد بأنه يحسن من الهضم ويشفي الانتفاخ. ويعتقد بأنه فعال ضد الطفيليات المعوية. وكان المر يستخدم في تنظيم الدورات الشهرية المتأخرة وكان يستخدم كمرخٍ للتخلص من التشنج. وكان يستخدم أيضاً لإحداث التقلصات عندما تكون ولادةً الطفل وشيكة، ولذلك يجب أن لا يستعمل من قبل الحوامل إلاّ إذا كانت الولادة متوقعة. وخارجياً كان يستخدم للغرغرة وغسولاً للفم ولتخفيف الإصابات الثانوية.

# N

## الغثيان Nausea

كان الزنجبيل والزعتر البستاني ومنذ زمن طويل علاجاً من الطراز الأول للغثيان. واعتقد أيضاً أن كلاً من القرفة، كبش القرنفل، نبات البابونج، نبات المريمية ونبات الهيل علاجات فعالة أيضاً. واستخدم كل من الليمون، شراب ثمر الورد البري والخزامى كعلاج للغثيان. وكان ينصح بمزج كميات متساوية من أوراق إكليل الجبل والعسل. وكان يعتقد بأن كوباً واحداً حاراً من الماء يؤخذ قبل الطعام يمنع الغثيان.

## المشاكل العصبية Nervous Problems

كان نبات الملفوف الطازج علاجاً قديماً للأمراض العصبية، كما ويعرف الخزامى بتأثيراته المهدئة. يعرف القرفة بأنه علاج قديم للمشاكل العصبية بينما كان نبات الألفية يستخدم لتقليل القلق. وكان يعتقد أن للعسل تأثيرات مهدئة.

انظر أيضاً الهستيريا

## نبات القراص (نبات عشبي ذو وبر شائك) nettle

اعتبر نبات القراص علاجاً ممتازاً لتنقية الدم.

وقد أعتبر ذات مرة بأنه مثير للشهوة الجنسية. وكان الإغريقيون القدماء يستخدمونه كترياق للتسمم بنبات الشوكران (شجر يستخرج من ثمره شراب سام) وكعلاج للسع العقارب ولدغ الأفاعي. وكان نبات القراص يستخدم كمدر ويعتقد بأنه يخفض ضغط الدم. وكان النقرس والتهاب المفاصل يعالجان بنبات القراص. وكان يعتقد أنه يساعد في علاج بعض الأمراض الهضمية مثل الانتفاخ، القرح، والإسهال وكذلك التخلص من الديدان. وكان نبات القراص يستخدم لتقليل نزف الدورة الشهرية الشديد وكمنشط أثناء سن اليأس. وكان يؤخذ من قبل الأمهات المرضعات لتحسين إنتاج الحليب لديهن. وقد عولجت المشاكل الصدرية، مثل النزلة، الربو، ذات الجنب وأمراض الرئة بنبات القراص أيضاً. واستخدم كذلك في خفض الحرارة. وكان يستخدم خارجياً لشفاء التهاب المفاصل وعولجت الجروح والقطوع به، وكذلك الحروق ولسع الحشرات واستخدم نبات القراص لعلاج نزف الأنف وللغرغرة لالتهاب الحلق. وصنع منه منشط للشعر أيضاً.

## ألم الأعصاب **Neuralgia**

كان يؤخذ العسل، نبات البابونج وبذور زهرة الخمان داخلياً عن طريق المعدة وكان يعتقد بأنه يخفف من ألم الأعصاب عند المصاب. ويستخدم خارجياً على المنطقة المصابة بالألم، زيت الزنجبيل، زيت الأوكالبتوس المخفف أو الثوم المضاف إلى زيت الزيتون، كلها كانت تستعمل لمقاومة ألم الأعصاب. والضغوط المصنوعة من نبات المريمية، والكمادات المصنوعة من نبات الملفوف (الكرنب)، أو اللصوق المصنوع من الخردل الحار كلها كانت علاجات بديلة. وكان يستخدم مزيج من ماء الورد والخل الأبيض لصنع غسول والذي يوضع على المنطقة المصابة. ويمكن أن يصنع مروخ ألم الأعصاب من مزيج من الكحول المثيلي، لحاء شجرة الأرز، لحاء جذور شجرة الساسفراس العطر المجفف، نبات المردقوش ومسحوق كاربون الأمونيا. ومن ثم تغمس في المزيج ورقة سمراء وتوضع على المنطقة المصابة بألم الأعصاب لفترة قصيرة. وإذا تركت لفترة طويلة فإنها قد تتسبب في ظهور فقاقيع في الجلد.

## النزف من الأنف **nose, bleeding**

هناك عدة علاجات مقترحة لنزف الأنف في الطب الشعبي. وأحدها يشمل وضع ورقة نبات القراص على اللسان أو على سقف الفم. وعلاج آخر قديم يشمل استنشاق بندق الساحرة، واستخدم أيضاً مسحوق الشاي لنفس الغرض. وتغمس قطعة صغيرة من القماش في الخل توضع في منخر الأنف ويقال بأنها تشفي نزف الأنف، وكذلك كعلاج آخر توضع قطعة القماش بعد أن تغمس في عصير الليمون. ويوضع غسول بارد على الرأس بينما توضع حرارة على القدمين. وهناك علاج شائع قديم وفيه كان يوضع مفتاح بارد على ظهر الشخص المصاب بنزف الأنف.

وهناك علاج متطرف آخر هو بصب الماء البارد على الظهر. ويشكل مسك الأنف بالاصبع والابهام لإخراج الهواء من الأنف بشكل علاجاً آخر. وتؤخذ القرفة في الماء الحار اعتقاداً بأنها توقف النزف من الأنف.

## الخدر **Numbness**

وهناك علاج قديم للخدر و هو غسل المنطقة المصابة في بمستخلص بذور الخردل ونبات الأفسنتين (نبات عطري) بالغلي

# O

..................................................

## زيت الزيتون Olive oil

إن لزيت الزيتون استعمالات عديدة في الطب الشعبي. وكان يستخدم في علاج المشاكل الهضمية مثل الانتفاخ، حرقة الفؤاد، عسر الهضم، القرح، والإمساك. وكانت تعالج به المشاكل الصدرية، مثل النزلة، والسعال الجاف. وخارجياً كان يستخدم لتلطيف الجلد ولتخفيف آثار الأكزيما الجلدية، قرح البرد (عقبولة الشفة) وتشقق الجلد. وبإضافة الثوم، فإنها كانت تستخدم كمروخ لالتواء المفاصل والروماتزم. يوضع زيت الزيتون الدافئ، وفي بعض المرات بإضافة عشب مثل الثوم، وكان يقطر في الأذن كعلاج لوجع الأذن. إن مستخلص أوراق شجرة زيت الزيتون بالغلي كانت تستخدم لتنظيف الجروح أو القطوع، وكان يستعمل كغسول للفم وفي شفاء نزف اللثة.

## البصل Onion

كان البصل يستخدم طبياً منذ العصور القديمة الأولى. وكان يعتقد بأن له صفات مطهرة وكان يستخدم لتفادي الالتهاب. وكان يستخدم لتحسين الدورة الدموية وتنقية الدم. وكان يعتقد بأنه يخفض من ضغط الدم وكان يستخدم كعلاج لخثار الدم. وقد عولجت حالات فقر الدم به أيضاً. وكان يستخدم كمقشع في الزكام، النزلة الصدرية والتهاب القصبات، وكذلك يخفض الحرارة في هذه الحالات. وعولج به أيضاً التهاب الجيوب والتهاب الحنجرة. ويؤخذ البصل لأنه يساعد في الهضم وكمنشط. وكان يستخدم كعلاج للإمساك والانتفاخ. وعولجت أمراض الكبد بالبصل أيضاً وكان يعتقد بأن له خصائص مدرة للبول واستخدم أيضاً كعلاج لداء النقرس والتهاب المفاصل. وخارجياً (استعمال خارجي) له عدة استعمالات وكان يستخدم عصير البصل لعلاج الحروق، اللسعات، عض الحيوانات، الجروح القطعية، البثور والخراجات. وكان أيضاً يستخدم كعلاج للثؤلول، وجع الأسنان ووجع الأذن. واستخدم البصل في الكمادات (لصوق) لعلاج الشرث (تقرح اليدين والقدمين بسبب البرد)، وكان يعتقد بأنه علاج لصداع الرأس عند استنشاقه. ومرة أخرى فإنه كان يعتبر مثيراً للشهوة الجنسية.

# P

.............................................

## الخفقان Palpitations

كان يعتقد بأن الخزامى الذي يؤخذ داخلياً يخفف من أعراض التوتر العصبي والقلق، وأحد هذه الأعراض هو الخفقان. وكان نبات الزعرور يستخدم كعلاج لأمراض القلب المختلفة وفي علاج الخفقان. وينصح لهذه الحالة باستعمال نقوع لسان الثور (عشب أوربي أزرق الزهر). وكان يعتقد بشكل عام أن نبات النعناع البستاني هو منشط للقلب وكان يستعمل في علاج الخفقان.

زهرة البنفسج المثلث ــ انظر زهرة الثالوث

## الشلل Paralysis

كان نبات القراص يستخدم لتحفيز الدورة الدموية ويعتقد سابقاً بأن له بعض التأثيرات على علاج الشلل. نصح أطباء الأعشاب الأوائل باستخدام إكليل الجبل لعلاج الشلل. واستخدم أيضاً نبات زهرة الربيع المرجية لكي يساعد في شفاء الحالة. وكذلك استخدم نبات كعب الثلج. وتبعاً للفلكلور، فإن العملة النقدية الفضية والمتبرع بها عدد من الأشخاص تعمل كتعويذة ضد الشلل.

## نبات المقدونس Parsley

الجميع يعرف نبات المقدونس على أنه عشب مطبخي شائع. بالرغم من ذلك فإنه كان يستخدم في طب الأعشاب وهو بارز في الفلكلور. عند الإغريق والرومان القدامى كانت تحمل منه أغصان صغيرة وتوضع على القبور لجلب الحظ الجيد للموتى. وكان الرومان يلبسون الأغصان الصغيرة حول أجسادهم لتوفر لهم الحماية بشكل عام، وكان المُجالِد (عبد أو أسير يقاتل حتى الموت لإمتاع الناس في رومة القديمة) في رومة القديمة يأكل نبات المقدونس في محاولة لزيادة قوته. ويعتقد الرومان بأن المرأة الحامل ستجهض إذا تناولت نبات المقدونس. وبعدها كانت تأخذه النساء الحوامل اللواتي يردن الإجهاض.

وقد وجد بأن له تأثيراً محفزاً على عضلات الرحم، لذلك ينصح الحوامل بتجنبه. وكان يستخدم لعلاج النساء بعد ولادة الطفل أملاً في أن يرجع الرحم إلى طبيعته ثانية. وكان يستخدم النبات أيضاً لزيادة الحليب المنتج عند الأمهات المرضعات. ولنبات المقدونس عدة استخدامات في طب الأعشاب. وتستخدم أوراقه المسحوقة لعلاج الطاعون والأمراض التي تتصف بأن لها حرارة متقطعة. وكان يستخدم لعلاج التهاب القصبات والربو ولتنظيف الكليتين. وكمدر، كان يستخدم لعلاج الاستسقاء وينصح به كعلاج لليرقان. وقد عولج داء النقرس والتهاب المفاصل به أيضاً.

وكان يستخدم العشب كعلاج للصداع وأيضاً لبعض الأمراض العصبية، مثل القلق المفرط. وعولج به أيضاً الفتور وفقدان الطاقة. وكان العشب يستخدم لتحسين الدورة الدموية وعلاج ارتفاع ضغط الدم. وقد عولج به فقر الدم أيضاً. وكان يعتقد بأن له قدرة على تحفيز الشهية وكان يستخدم كمساعد للهضم. وكان يعتبر أنه مضاد للتشنج ويستخدم لعلاج مغص المعدة والأمعاء والغازات وكذلك عسر الهضم. وخارجياً يستخدم نبات المقدونس لعلاج اللسعات والعض، وكذلك القطوع والجروح. وأوراق المقدونس الطازجة المسحوقة توضع على ثدي الأمهات المرضعات لتخفيف احتقان الثديين. وكان يستخدم أيضاً على الرأس كمنشط ولجعل الشعر لامعاً، وكان يستخدم أيضاً لعلاج قمل الرأس. وإن وضع موقعياً فإنه يعالج وجع السن.

## نبات نعناع يوليو (نعناع الماء) **Pennyroyal**

نبات نعناع يوليو يطلق عليه أيضاً عشب المتراص (المتلاحم) أو عشب القراد. وفي العصور الأولى كان يستهلك نبات نعناع يوليو لقتل القمل. وكان العشب ساماً إذا أكل بكميات كبيرة، بالرغم من أن الجرع الصغيرة منه تستخدم في علاج صداع الرأس، عسر الهضم والأمراض العصبية. وكان علاجاً يجب أن يؤخذ بحذر شديد.

وهو يعمل كمحفز للرحم وكان يستخدم لإحداث جريان الدورة الشهرية في حالات تخمد فيها.

صورة نعناع يوليو (نعناع الماء)

## الفلفل Pepper

يصنع الفلفل من حب الفلفل المجفف غير الناضج. والفلفل الأبيض يصنع من حب الفلفل الناضج المذقوع والمرفوع منه القشرة. واستخدم الفلفل في الطب الشعبي القديم لعلاج الطاعون الدملي. وكان يستخدم في علاج التهابات الحميات مثل التايفوس، الكوليرا (الهيضة)، والجدري، الحمى القرمزية والزحار.

من العصور الرومانية والإغريقية فإنه كان يستخدم لعلاج الزكام والنزلة. وهو يحسن أيضاً من الجهاز الهضمي. وأحد الصفات التي كان يعتقد بأن الفلفل يمتلكها هو قابليته على إنقاص الحرارة وذلك بإحداث التعرق في االجسم. وكان يعتبر كمدر للبول أيضاً. وكان يعتقد بأن الفلفل يحسن الهضم ويعمل كمحفز للشهية. وكان يستخدم أيضاً كمضاد للآلام. وخارجياً كان يستخدم الفلفل كمضاد للتهيج، يعرف بمحمر الجلد، لتخفيف الألم للمفاصل المؤلمة في حالات مثل الروماتزم بواسطة جلب الالتهاب إلى السطح. واستعمل الفلفل أيضاً لعلاج القطوع والجروح ويعمل كغرغرة لالتهاب الحلق.

## النعناع البستاني (عشب معمر من الفصيلة الشفوية) Peppermint

يعتبر الإغريق القدامى بأن النعناع البستاني هو مثير للشهوة الجنسية. وكان علاجاً بدائياً لصداع الرأس، والسعال والتهابات المجاري البولية. واستخدم النعناع البستاني كثيراً في علاج الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي. وكان يستخدم لتخفيف عسر الهضم وكعلاج للمغص، حرقة الفؤاد والانتفاخ. وكان يعتقد بأنه فعال في تحفيز الشهية، وكان يستخدم لعلاج الغثيان ومنع الإقياء. والإسهال يمكن أن يعالج به أيضاً.

كمضاد للتشنج، كان النعناع البستاني يستخدم لإرخاء العضلات وكان يعتقد بأنه مفيد في إرخاء العضلات وبشكل خاص المغص المعوي. وقد عولج به الزحار والهيضة (الكوليرا). وللاعتقاد بأن له القدرة على إحداث التعرق، لذلك فهو يستخدم في علاج الحميات. وينصح بأخذه عند بداية الزكام أو الرشح. وكان يعتقد بأن له تأثيرات جيدة على الدورة الدموية وكان يستخدم لتحفيز القلب وشفاء الخفقان. ويعتقد بأن الكبد يحفز باستخدام نبات النعناع البستاني. وكان يعتقد بأنه يخفف من الفواق. وكان يستخدم لتلطيف النفس، ولا زال لحد الآن. وكان يستخدم زيت النعناع البستاني لشفاء الدوار والإغماء. وخارجياً كان ينصح باستخدام النعناع البستاني على الجروح القطعية والسحجات.

ويستخدم كل من الزيت والأوراق الطازجة المسحوقة لتقليل الألم الناتج عن المفاصل المصابة بالتهاب المفاصل، الروماتزم والنقرس. كان زيت النعناع يستخدم للغرغرة لالتهاب الحلق وكان يوضع على السن المؤلم لتخفيف الألم. وكان يستخدم أيضاً كقطرات لتخفيف ألم الأذن.

القرح الهضمية ـ انظر القرح الداخلية

الدورات المؤلمة ـ انظر عدم انتظام الدورات الشهرية

## التعرق Perspiration

استخدمت عدة أنوع من النباتات لإحداث التعرق، وخاصة لخفض الحرارة في الالتهابات المختلفة. والنباتات تشمل الفلفل، القرفة، الزنجبيل والليمون. واستخدم الكحول أيضاً لتحفيز التعرق، وكذلك القرنفل، الثوم، البصل، المقدونس، نبات آذان الجدي، نبات القراص، نبات الأرقطيون. وكان يعتقد أيضاً أن شاي إكليل الجبل الحار يزيد من التعرق، وكذلك شاي الورد، شاي الأذريون (القطيفة) وشاي الخزامى، واستخدم أيضاً النقوع الحار لنبات الألفية والنقوع الحار للبلسم. ويعتقد بأن المستخلص بالغلي من لحاء نبات الزعرور يزيد من التعرق. وكذلك يعتقد بأن نقوع أوراق وأزهار ملكة المروج تعمل الشيء ذاته. واستخدم أيضاً نبات النعناع البستاني والأوكالبتوس.

## نبات القرنفل Pink

يعرف نبات القرنفل أيضاً بكبش القرنفل أو نبات المنثور. وكان يستخدم كمنشط ومدر للبول. وعولجت به الحمى ويعتقد بأن له القدرة على إحداث التعرق.

## الطاعون Plague

إن مصطلح الطاعون يستعمل عادةً للطاعون الدُّملي. واستخدمت عدة نباتات والتي كان يعتقد بأنها علاج له أو تمنع حدوثه. كان الفلفل مستخدماً لعلاج الطاعون، وكذلك نبات المقدونس. ويستعمل البصل لمنع تقدم الطاعون الدّملي. وفي العصور القديمة، كان يعتقد أن نبات المريمية له القدرة على منع الإصابة بالطاعون. وكان الزعتر البري ينشر على الأرض لتفادي الإصابة بالطاعون، وكذلك كان الخزامى.

## نبات آذان الجدي (لسان الحمل) Plantain

يعرف نبات آذان الجدي أيضاً بالعشب المذموج أو الفناء السائد. وعرفت النبتة منذ زمن طويل باستعمالها خارجياً في علاج الجروح والقرح. وكانت أيضاً تستخدم لتخفيف لسعات ولدغ الحشرات، الحروق والسماط (الحروق بالماء الحار).

صورة نبات آذان الجدي

وفي علاج التواء المفاصل. واستخدمه الإغريق والرومان كعلاج ضد عض الكلاب المسعورة. ويعتبر أن له خواصاً مدرة عندما يؤخذ داخلياً. كما ويعتبر كمقشع ويساعد في إنقاص أفرازات المخاط، وكان يعتبر بأنه علاج لالتهاب القصبات، النزلة، الزكام، الربو، حمى الدريس (حمى القش)، والتهاب الجيوب.

يستخدم نبات آذان الجدي لإرخاء التشنجات وشفاء التهابات المعدة والأمعاء. وعولج الإسهال به، وبذور نبات آذان الجدي كانت تستعمل كملين. وكان يعتقد بأنها تخفف النزف الشديد أثناء الدورة الشهرية ويعتقد بأن هذه النبتة علاج لتنقية الدم.

## ذات الجنب Pleurisy

وهناك علاج قديم وفيه يترك المريض ينزف بغزارة! ثم ينصح بشرب باينت من ماء الينبوع والمضاف إليه بعض القطرات من ماء النشادر. وينصح أيضاً بشرب الكحول وبحمامات البخار لمرضى ذات الجنب. وينصح المريض بشرب كميات وافرة من الشاي الحار القوي الممزوج بنعناع الهررة وإبقاء المصاب مغطى بالفراش. وكان القصد من ذلك جعل المريض يتعرق بحرية وخفض الحرارة وكان العلاج التقليدي لذات الجنب يشمل إعطاء مستخلص جذور نبات القراص بالغلي. وكان يعتبر أن الزعتر البري هو علاج آخر، كما هو نبات الزعرور. وكانت ذات الجنب تعالج بنبات لسان الثور (عشب أوربي أزرق الزهر)، والذي كان معروفاً بصفاته المقشعة وتأثيراته المهدئة والمزيلة للاحتقان.

## ذات الرئة Pneumonia

كان الأوكاليتوس يستخدم كمقشع لإخراج البلغم عند مرضى ذات الرئة. وكان يعطى الزعتر عادةً لتخفيف السعال الذي يرافق ذات الرئة. وكان يستعمل الجزر كعلاج قديم لذات الرئة.

## التریاق للسموم Poison, antidotes to

وهناك ترياق للسم قديم الصنع يتكون من مزج وتحريك ملعقة شاي مملوءة بالملح مع الخردل في كأس من الماء الدافئ. وهذا كان يبلع بسرعة لإحداث الإقياء. وبعد توقف الإقياء، يفترض من الشخص المصاب بأن يبلع بياض بيضتين ومن ثم يشرب كمية وافرة من القهوة المركزة. وكان نبات آذان الجدي يستخدم بشكل شائع في الطب الشعبي كترياق عام للسم. كما هو اللاركس (نبات الارزية). ويخفق بياض البيضة في الطب الشعبي مع الحليب والذي كان يستخدم أيضاً كترياق، كما هو زيت الخروع. واستخدم الرومان الليمون كترياق لجميع السموم، وأعتبر أطباء الأعشاب الأوائل أن حشيشة المبارك هي ترياق أيضاً.

## الخشخاش (نبات مخدر يصنع منه الأفيون) Poppy

أستخدم الخشخاش كمسكن منذ العصور الأولى، وكان يستخدم في حالة فرط التوتر، القلق، الهستيريا، والأرق. وكان يستخدم أيضاً لتخفيف الألم. وكل من الأفيون والمورفين مشتق من الخشخاش. وكان ستخدم أيضاً لتخفيف السعال ولخفض الحرارة بإحداث التعرق. وفي بعض المرات يعالج الإسهال والزحار به.

## البطاطا Potato

أن العصير المصنوع من البطاطا كان يستخدم كثيراً في الطب التقليدي. وكان يستخدم للأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي، مثل عسر الهضم، المغص، القرح والامساك. وعندما تؤخذ مع زيت الجوز، عندها تعتبر البطاطا فعالة في علاج الديدان المعوية. وكانت البطاطا تستخدم بشكل تقليدي لتحسين الدورة الدموية. ويعتقد أيضاً أن أمراض القلب تستجيب للعلاج بها. إن لعصير البطاطا الطازج المستخدم خارجياً عدة تطبيقات. وكان يستخدم لشفاء الجروح، القرح وبعض الأمراض الجلدية. وكانت أيضاً تجلب الراحة للمصابين بالحروق وأجفان العين المتورمة. وقد عولج به الشرث (تقرح اليدين والقدمين من جراء البرد) وكذلك حرق الشمس. وكان يعتقد بأن قطع البطاطا الطازجة الموضوعة على جبهة الرأس يمكن أن تخفف من صداع الرأس.

## الكمادات (اللصوق) **Poultices**

كانت اللصوق (الكمادات) شائعة الاستعمال في علاج العديد من الحالات وخاصة التي تشمل الالتهابات الخارجية. وكانت تستخدم لإظهار رؤوس البثور. أيضاً لتخفف التورم في المفاصل وعلى الصدر لتخفف بعض الأعراض الصدرية أو أمراض الرئة. والعلاج يميل لأن يكون فوضوياً وغير متوقع. والكمادات (اللصوق) المصنوعة من المزيج شبه السائل المفروش على قطعة من القماش والموضوعة على الجلد. وتشمل الكمادات (اللصوق) مواد مختلفة، والغرض الذي تصنع منه الكمادة (اللصوق) يتبع خصائص المادة المصنوعة منها الكمادة (اللصوق). والكمادة (اللصوق) كانت عادة تصنع من الخبز. وتصنع بصب ماء مغلي على فتات من الخبز ومزجها بالتحريك حتى يكون المزيج مادة لينة. ومن ثم تنشر هذه بسمك أنش على القماش وتوضع على المنطقة وتغطى. والخردل يكون أساس المادة الثانية. وفيه، يمزج مسحوق الخردل حتى يصبح بكثافة عجينة لينة بإضافة ماء بارد أو خل. ثم يوضع المزيج على قطعة من القماش أو على قطعة من ورق أسمر. وهناك مشكلة ولهذا السبب كان يقترح أن توضع قطعة من نسيج رقيق (الموصلين) بين الكمادة والجلد، إذا كان الشخص الذي يعالج بالكمادة له جلد رقيق. كمادات الخردل كانت تصنع من جزء واحد من الخردل وأربعة أجزاء من طحين بذر الكتان. ومن ثم يخلط الخردل مع الماء الدافئ في طبق منفصل. ثم يضاف مزيج الخردل إلى مزيج طحين بذور الكتان ويخلط المزيج ويضاف على قطعة من القماش ويوضع على المنطقة المصابة من جسم الشخص. وكانت تصنع كمادات الكتان أيضاً بدون الخردل. ويصنع معجون سميك من مزج طحين بذور الكتان مع بعض الماء المغلي. وكان ينشر المعجون على قطعة من القماش.

وكان ينصح بغمس قطعة من الموصلين (نسيج قطني رقيق) في زيت الزيتون ويمكن أن يوضع على العجينة لمنعها من الالتصاق بالجلد. وكانت تصنع كمادات (لصوق) الخميرة بمزج باوند (٠.٤٥٤كغم) من الطحين العادي مع باوند من طحين بذر الكتان مع نصف باينت من الخميرة. ومن ثم يسخن المزيج ويمزج بواسطة التحريك بملعقة بدقة قبل أن يوضع على الجلد وعلى قطعة القماش. وكمادات (لصوق) الفحم تصنع بغمس فتات الخبز في الماء المغلي ومن ثم أضافة فحم الخشب المطحون وطحين بذور الكتان. ثم يمزج الخليط بواسطة ملعقة بعناية ويوضع على قطعة من القماش. والكمادات المصنوعة من دبس السكر هي أقل ألفة وتصنع بمزج باوند من الطحين مع نصف باينت من دبس السكر. ومن ثم يسخن المزيج، ويمزج بتحريكه بملعقة في كل الأوقات، وينشر على القماش ويوضع على الجلد بالطريقة المعتادة. وكانت الكمادات (لصوق) تصنع من عدة أعشاب وخضراوات. يمكن أن تصنع الكمادات من نبات قرة العين (الحرف) وتوضع على الجروح أو البثور.

واستخدمت أيضاً شرئح البطاطا الطازجة والتي كانت تصنع على شكل كمادات (لصوق)، وهذا كان يوضع على الجروح والقرح. وكان يستخدم أيضاً التفاح الطازج المبروش في الكمادات (لصوق) والتي عادة تستخدم للقرح. وكذلك كان نبات الملفوف (الكرنب) أساساً لنوع آخر من الكمادات، وهذا كان يستخدم لتخفيف الجروح، القرح والبثور. وكانت كمادات الجزر تتسخدم لتسرع من عملية شفاء الجروح ولإظهار رؤوس البثور. واستخدمت أيضاً كمادات نبات الكراث، كمادات البصل، كمادات نبات السلجم (لفت)، كمادات نبات الأرقطيون وكمادات عشب السمفوطن لتخفيف الحالات المختلفة. والكمادات المصنوعة من أوراق وأزهار نبات لسان الثور كانت علاجاً لبعض الأمراض الجلدية.

## نبات زهرة الربيع (كعب الثلج) **Primrose**

وتبعاً للفلكلور القديم فإن الأطفال الذين يأكلون نبات زهرة الربيع (كعب الثلج)، يعتقد ستكون لهم القدرة على رؤوية الجنيات. وأخصائيو الأعشاب الأوائل استخدموا نبات كعب الثلج للنقرس والروماتزم العضلي. وكان يستخدم لتقليل التورم وتخفيف الرضوض، وكان يستخدم أيضاً لعلاج الجروح والقطوع. وعندما يؤخذ داخلياً، فإن نبات كعب الثلج كان يستخدم لعلاج الأمراض العصبية والأرق. كان يعالج به صداع الرأس العصبي، وكان يستخدم كمقيء ولطرد الديدان المعوية. وكان يستخدم نبات كعب الثلج لتخفيف احتقان الرئة وفي علاج التهاب القصبات.

## داء الصدفية **Psoriasis**

كان يستخدم لحاء وجذور نبات الخمان (البلسان) لعلاج الصدفية عندما يوضع خارجياً على المناطق المصابة. وكان يعتقد بأن مستخلص أوراق نبات الحماض بالغلي، تساعد في الشفاء. وعندما يؤخذ نبات قرة العين (الحرف) داخلياً فإنها تساعد في الشفاء من الصدفية بواسطة تنقية الدم.

## نبات الأبيلوبيون (نبات أرجواني الزهر) **Purple loose Strife**

يسمى نبات الأبيلوبيون أيضاً نبات السنفيّة.

في الفلكلور القديم يقال بأن نبات الأبيلوبيون يمنح القوة النفسية للناس، وله القدرة أيضاً على إبقاء الذباب والحشرات بعيداً. وكان يستخدم بشكل واسع في الطب الشعبي كمطهر، ويستخدم أيضاً لتنظيف الجروح. وتصنع منه الغرغرة لالتهاب الحلق، وكان يستخدم كمنشط.

# R

..................................................

## الكلب، داء الكلب (السعار) **rabies**

كانت جذور نبات الرّاسَن (القسط أو الشامي) تستخدم لعلاج الأشخاص الذين أصيبوا بعضة الكلب الذي يُعتقد بأنه مسعور. كانت جذور نبات الرّاسن تقطّع إلى شرائح أو تسحق، وتضاف إلى باينت (٠.٥٦٨لتر) من الحليب، والذي يغلى ثم يصفى ويطبخ. والشخص الذي يعالج يجب أن يشرب السوائل ويصوم لمدة ٦ ساعات من ثم يكرر العلاج اليوم التالي واليوم الذي بعده.

## نبات الشيخة (زهرة الشيخ) **ragwort**

تعرف زهرة الشيخ أيضاً باسم عشبة النار. واستخدمت أوراقها في الكمادات (لصوق) لتهدئة الالتهاب. وتستخدم كمادات زهرة الشيخ لتخفيف المفاصل المتورمة وكعلاج لداء النقرس، عرق النساء والروماتزم. واستخدم العصير كغسول لشفاء الحروق، القرح، الأوجاع، والتهابات العين. كان يستخدم مستخلص جذورها بالغلي علاجاً للرضوض الداخلية. واستخدمت زهرة الشيخ أيضاً كغرغرة لقرح الحلقوم وقرح الفم.

صورة نبات الشيخة (زهرة الشيخ)

## توت العليق (توت أحمر ضارب إلى الأرجواني) **raspberry**

عالج أطباء الأعشاب الأوائل الحالات الشديدة من الأرق بشاي توت العليق.

واستخدمت أيضاً لتخفيض الحرارة. وكان يستخدم توت العليق أيضاً لمنع الإقياء واستخدم لشفاء غثيان الحمل (الوحام) عند المرأة الحامل. وكان يستخدم لتخفيف الآلام ولزيادة إنتاج الحليب للأمهات المرضعات. وقد عولج الإسهال به أيضاً. وكان يستخدم أيضاً كغسول للفم لقرح اللثة وقرح الفم. وخارجياً كان يوضع على الجروح القطعية والقرح لتسريع عملية الشفاء.

## الالتهابات التنفسية **respiratory infections**

كان يعتقد بأن كبش القرنفل فعال بشكل خاص في علاج أمراض الجهاز التنفسي. و كان يعتبر ز يت الزيتون بأنه يجلب الراحة للمريض، و كذلك كان عصير الجزر وعصير البصل. كان يعتقد أن لنبات السلجم (لِفت) تأثيرات مفيدة على الجهاز التنفسي. وكان يعتقد أن لنبات القراص نفس التأثيرات. و كان يقصد من أخذ نبات المريمية داخلياً (بواسطة الفم) عند ظهور أول أعراض شفاء الأعراض.

أنظر أيضاً الربو، الزكام، السعال.

## الروماتزم (الرثية) **rheumatism**

وبحسب الفلكور القديم فإن أغصان نبات الخمان (البلسان) والتي تحمل من قبل الأشخاص، كان يعتقد بأنها تمنح الحماية ضد الإصابة بالروماتزم. اثنان من العلاجات شملت استعمال نبات الكرفس. وأحد العلاجات شملت تقطيع نبات الكرفس إلى قطع وغليه بالماء حتى يلين. ومن ثم يشرب الماء. وعلاج آخر يشمل تسخين مزيج الكرفس المغلي مع الحليب، ثمر جوز الطيب والقليل من الحليب. ثم يقدم هذا مع البطاطا وقطع الخبز المحمص. والشراب المصنوع من نبات الكرفس كان يستخدم أيضاً كعلاج للروماتزم. وكانت بذور نبات الكرفس تغلى في الماء، تسحق، تصفى، وتوضع في زجاجة وتغلق بإحكام لمنع تسرب الهواء الذي فيها. ثم يؤخذ السائل مرتين في اليوم لمدة أسبوعين. وهناك علاج آخر للروماتزم يعتمد على شراب الرّم (شراب مسكر) الحار. وأضيف إلى شراب. الرّم ثمار جوز الطيب والفلفل. ومن ثم يشرب هذا من قبل الأشخاص المصابين بالروماتزم. و كان يستخدم الصوف كعلاج خارجي للروماتزم. وكانت تسخن قطعة الصوف بتقريبها من وعاء معدني يحتوي على ماء حار جداً، لأن من الخطورة تقريبها من النار. ثم كانت توضع على المفاصل المصابة. وفي بعض المرات، توضع طبقة جافة وحارة من الصوف الذي يلف حول المفصل المؤلم ومن ثم يغطى الصوف بطبقة من الحرير المزيت. و هذا يحدث التعرق، وعندما ينقع الصوف بالكامل ويتشبع يجب تبديله باستمرار. وكان المطلوب من هذا هو جلب راحة كبيرة للروماتزم والنقرس. وهناك علاج للروماتزم يعتمد على زيت الكتان. وكان يضاف سائل مصنوع من زيت بذور الكتان وزيت التربنتين وبعض كحولات الكافور. ثم يرج المزيج والمضاف إليه الزيت، على المفاصل المؤلمة. واستخدم كل من عصير البطاطا الطازج والماء الحار الذي غليت فيه البطاطا ويوضع خارجياً. وكانت تستخدم أيضاً الكمادات (اللصوق) المصنوعة من نبات السلجم (لفت).

وكان يعتقد أن الشاي المصنوع من نبات المقدونس والمأخوذ داخلياً ساعة قبل الطعام، بأن لها القدرة على تحفيز نشاط الكلية ولجلب الراحة للمريض المصاب بالروماتزم. كان يعتقد بأن القرفة عندما تؤخذ داخلياً تخفف من ألم الروماتزم، وكذلك نبات قرة العين (الحرف) أو الخردل عندما يؤخذ داخلياً. وكان يؤخذ نقوع نبات الأرقطيون لتخفيف الروماتزم. وبشكل علاج آخر، كان يؤخذ نقوع نبات الحماض. وكان يعتبر لنبات ملكة المروج فعالية مضادة للالتهاب وأنها تخفف من ألم المفاصل المصابة بالروماتزم. وكان تعتبر مدرات البول فعالة في علاج الروماتزم. وفي الطب الشعبي، كان يعتبر كل من عصير الليمون، ونقوع أوراق نبات الطرخشقون (الهندباء البرية) مدرراً فعالاً للبول، وكانا يستخدمان كعلاج للروماتزم. ويعتقد أيضاً بأن نقوع الزعتر البري مدر للبول وكان يستخدم أيضاً.

## نبات الراوند (نبات عشبي من الفصيلة البطاطية) **rhubarb**

كان يستخدم نبات الراوند وبجرع عالية كملين، بالرغم من استخدامه بجرع صغيرة لتخفيف الإسهال عند الرضع. ومستخلص بذوره بالغلي، كانت وفي بعض المرات تستخدم لتخفيف آلام المعدة.

## السعفة (مرض جلدي حلقي، القوباء الحلقية) **ringworm**

وأحد العلاجات القديمة للسعفة يشمل وضع كاربونات الصودا أو خل قوي على المناطق المصابة.

وهناك علاج قديم آخر يشمل قص الشعر من المناطق المصابة وفركه بالتربنتين ومن ثم يغسل بصابون الفينول. ومن ثم يحتاج المريض إلى غسل الرأس بالكامل وتغمس المنطقة المصابة بالقوباء الحلقية (السعفة) في محلول يود مخفف.

## الورد **rose**

استخدم الرومان نبات النسرين البري (ورد السياج، او نسرين الكلاب) لشفاء أي إنسان معضوض من قبل كلب مسعور. وكانت النساء يمضغن المصيص (قرص طبي مُحلّى) لتحلية أنفاسهن، ولبس إكليل الزهور ذات مرة لمنع السكر. وكان يستخدم نبات البتلة (التّويجيّة) لتخفيف ألم الدورة الشهرية، واستخدم أيضاً لتخفيف النزف الشديد. ويعتقد بأن له قابلية على زيادة الخصوبة ويعتقد أيضاً بأن له القدرة على شفاء العجز الجنسي عند الرجال.

وكان يعتقد بأن نبات البتلة (التويجيّة) تعمل كمدر للبول وكان يستخدم في الامراض البولية وأمراض الكبد. وكان يستخدم أيضاً كمقشع. وتم علاج الإسهال بأزهار نبات البتلة (التّويجيّة)، وكانت تستخدم الأزهار لمقاومة التهاب القناة الهضمية. وكان يستخدم شاي أزهار البتلة لجلب الراحة للمصابين بالزكام، النزلة، الاحتقان أو الانفلونزا. وكل من نبات البتلة والأوراق التي كانت تؤخذ بشكل شاي، كانت تستخدم لخفض الحرارة وإحداث التعرق. وعولجت الكآبة بأزهار نبتة البتلة أو ثمر الورد البري. والشراب المصنوع من ثمار الورد البري يكون غنياً بفيتامين **C**، وكذلك بالفيتامينات الأخرى، وكان يستخدم لعلاج نزلة البرد ولرفع مقاومة الأطفال للالتهاب. وكان يستخدم خلال وبعد الحرب العالمية الثانية. والشراب المصنوع له عدة استعمالات. كان يستخدم لشفاء المغص المعوي، المغص أثناء الدورة الشهرية والإسهال. وكان يصنع الشراب من ثمر الورد البري كملين وكعلاج للغثيان وسوء الهضم، وأمراض الكلية. ويصنع غسول الفم والغرغرة من أزهار نبات البتلة،وتلطف الشفتان المتشققتان بزيت الورد أيضاً. وكان ماء الورد يستخدم لتنظيف الجلد من اللطخات، وتشمل العد والبقع. تلطف به العينان المؤلمتان، وتسكن به الرضوض والتواء المفاصل.

## إكليل الجبل (نبات) **rosemary**

في العصور القديمة، كان يعتقد بأن نبات اكليل الجبل يبقي ويصد الساحرات وقوى الشر بعيداً. وكان يعتقد أنه بوضع أغصان صغيرة منه تحت الوسادة، فإن له القدرة على منع الأحلام المرعبة للنائم، والأغصان المحمولة في الملابس كان يقصد منها جلب الحظ والنجاح. وكان يعتقد بأنه ترياق للطاعون الدملي. وكان الشاي المصنوع من إكليل الجبل يستخدم لشفاء صداع الرأس، الزكام والربو. وعولج به المغص والانتفاخ. وكان يستخدم كمقشع لإزالة البلغم، وكان يستخدم لخفض الحرارة وإحداث التعرق.

وكان يستخدم أيضاً كعلاج للأمراض العصبية ولعلاج الكآبة. ويعالج عدم الارتياح أيضاً بنبات إكليل الجبل. وكان يستخدم نبات إكليل الجبل لتحفيز الدورة الدموية وفي علاج ضغط الدم، وخاصة هبوط ضغط الدم. وكان يستخدم أيضاً لتحفيز الشهية، ولتحسين فعالية الدماغ وزيادة التركيز. ويعتقد بأن له قابلية على إبطاء تقدم العمر. وكان يعتبر نبات إكليل الجبل مدراً للبول، وكان يستخدم كعلاج لالتهاب المفاصل وداء النقرس ولتحسين وظيفة الكبد. وخارجياً، كان يستخدم زيت إكليل الجبل لتفرك به المفاصل حتى يخفف الألم ويفرك على الجبين ليشفي الصداع. ويعتقد بأن الإلتهابات الجلدية مثل الجرب والتي كان يعتقد بأنها تستجيب للعلاج بزيت إكليل الجبل. ويقال بأن غسول الفم المصنوع منها يمكن أن يشفي نزف اللثة، وكان يعتقد أنه عندما يفرك به الرأس فإنه يمنع الشعر من التساقط.

شجرة السِّمن، أو غبيراء الحابلين (شجرة ذات زهرات بيضاء) **rowan**

تعرف شجرة غبيراء الحابلين أيضاً باسم نبات رماد الجبل وفي قصص الفلكور الأولى كانت تستخدم لإبعاد الساحرات والقوى الشريرة بعيداً. وفي الطب الشعبي كانت تستخدم كمدر وكمسهل. وكانت أيضاً تشكل المادة الأساسية للغرغرة عند التهاب الحلق.

نبتة السّذاب، الفيجن (نبتة طبية معمرة) **rue**

كانت نبتة السذاب (الفيجن) موضوعاً لعدد من الخرافات في الفلكور. ويعتقد الرومان بأنها تمنح هبة الاستبصار (الإدراك المسبق) أو القوى النفسية للذين يأكلونها. ويقال قديماً، أنه عند غمس طلقات البندقية (القديمة) بماء نبتة السّذاب بأنها دائماً تصيب أهدافها. وكانت العشبة تستخدم في الطقوس اللعينة. وكشيء مشترك مع نبات إكليل الجبل، كان يعتقد بأن نبتة السذاب هي ترياق للطاعون الدملي. وكان يستخدم بشكل شائع لعلاج أمراض المعدة وفي تخفيف تشنجات العضلات. وكانت نبتة السّذاب تستخدم لتنظيم أمراض الدورة الشهرية. وكانت تستخدم أيضاً كعلاج لفرط العصبية وهبوط ضغط الدم. ويجب استخدام نبتة السذاب بحذر لأنها يمكن أن تتسبب في الإجهاض وتسبب حساسية للجلد.

# S

.......................................................

## نبات المريمية (الناعمة) sage

في العصور الرومانية، كان عصير المريمية يساعد النساء على الحمل. وخلال العصور الوسطى كان يعتبر بأنه علاج مطلق ويمكن أن يعالج أي شيء. وكان يعتقد بأنه مدر للبول، وكان يعتقد بأنه يساعد على جريان الدورة الشهرية وفي تنظيمها أيضاً وتقليل التقلصات التي تحدث أثناء الدورة الشهرية. ويعتقد بأن العشب قادر على طرح الجنين الميت من الرحم. وكان يعتبر بأنه فعال في تخفيف أعراض سن اليأس، وخاصة احمرار الوجه. ويعتقد أيضاً بأن نبات المريمية يبطئ من التقدم في العمر، أو حتى يعكسه. وكان يعتقد بأن نبات المريمية فعال في حالة تم أخذه عند ظهور الأعراض الأولى من الالتهابات التنفسية، وكان يستخدم في علاج النزلة (الزكام)، التهاب الجيوب، التهاب القصبات، الربو، التهاب اللوزتين. وكان يستخدم كغرغرة لقرح الحلق وكغسول للفم عند نزف اللثة. وكان يستخدم لعلاج التهيج العصبي والأمراض العصبية الاخرى، وكان يعتقد أيضاً بأنه فعال في علاج بعض الأمراض الاخرى للمعدة. وكان يستخدم كمساعد للهضم، واعتبر كعلاج للمغص، الاصفرار، ونزف المعدة. وقد عولج الزحار به، وكذلك الإسهال.

كانت أعراض الكبد تعالج بنبات المريمية. وكان يعتبر كمدر للبول وكان يستخدم كعلاج لداء النقرس والتهاب المفاصل. وكان شاي المريمية يستعمل خارجياً لشفاء الجروح القطعية، الجروح، الأوجاع، الحروق ولسع الحشرات. وكان يستخدم في المواد الضاغطة لعلاج التقلصات بشكل عصر ولتخفيف أوجاع المفاصل.

## الملح salt

ويعرف الملح بإعطاء مذاق للأكل. وفي الطب التقليدي كان يستخدم بشكل شائع في الماء لإحداث الإقياء في حالات التسمم. ومثل هذا السائل الملحي كان يستخدم كمسهل، وكان يستخدم كحقنة شرجية ليخلص الأطفال من الديدان الخيطية. وخلط الملح والماء كان يستخدم لعلاج النزلة. والمحلول الضعيف من الملح والماء كان يستخدم لعلاج التهاب الحلق، التهاب اللثة أو قرح الفم.

## نبات النّدغ (صعتر البر) savory

يعرف نبات الندغ في هذه الأيام على أنه عشب مطبخي، يستعمل عادة في السلطة.

مع ذلك، فإنه كان يستخدم كعشب طبي لمدة طويلة قبل استخدامه كعشب مطبخي. وكان قديماً في العصور البدائية يعرف بأنه مثير للشهوة الجنسية. و من ثم كان يستخدم ليحفز الشهية ولعلاج أعراض المعدة. وكان يستخدم أيضاً كمقشع ومدر للبول.

وكانت تصنع الغرغرة منه كشفاء لالتهاب الحلق و كان يستخدم لتهدئة قرح الفم.

## الجرب scabies

هو مرض جلدي يتصف بحكة شديدة تسببه سوسة (قملة) طفيلية. و كان يستخدم نبات قرة العين (الحرف) الموضوع في كمادات لعلاج الجرب. و كان يعتقد بأن فرك زيت إكليل الجبل المخفف على الجلد يساعد أيضاً. و هناك طريقة أخرى تبدو غريبة و هي بوضع تفاحة مطبوخة على الجلد لتخفيف الجرب. و هناك طريقة قديمة لتهدئة الحكة في الجلد عند مرضى الجرب وتشمل وضع محلول مخفف من الخل على الجلد. و هناك علاج آخر بوضع محلول مخفف من حامض الكاربوليك (الفينول)، بينما كان هناك آخر يشمل بيكربونات الصودا. فرك الجسم كله بصابونة ناعمة، أخذ حمام حار، و حك الجسم كله بفرشاة أظافر، كلها جزء من علاجات أخرى مقترحة. وبعد هذا يجفف الجلد ويفرك بمرهم من الكبريت ويغسل بعد ١٢ ساعة. وأي ملابس يتم ارتداؤها من قبل الشخص المصاب بالجرب يجب وضعها في فرن.

## الحمى القرمزية scalet fewer

استخدم الفلفل كعلاج شعبي قديم للحمى القرمزية. و كان يعتقد أيضاً بأن وضع محلول مخفف من الخل والماء يخفف من هذه الحالة. ويعتقد بأن للأوكالبتوس خواصاً مطهرة وكان يعتقد أيضاً بأنه يخفض الحرارة، وكان يستعمل لعلاج الحمى القرمزية.

## عرق النسا sciatica

وهناك علاج قديم لعرق النسا يشمل حرق قشور الحبوب حتى تصبح رماداً. ثم تضاف هذه إلى دهن الخنزير المملح وتمزج لكي تصنع كمرهم. ثم يوضع هذا على المنطقة المصابة بعرق النسا. ويعتقد بأن لسع الجلد بالوبر الشائك لنبات القراص، كان يجلب بعض الراحة لأنه يعمل كمهيّج مُضاد (كل ما يستخدم لإحداث التهيج في موضع من الجسم تخفيفاً للألم أو الالتهاب في موضع آخر) وبالتالي يزداد جريان الدم إلى الجلد. وكان يقترح بأن تدليك المفاصل المؤلمة بزيت البابونج المخفف يجلب الراحة من ألم عصب عرق النسا. وقد اعتقد ذات مرة بأن البيض يخفف من ألم العصب في عرق النسا. ويعتقد أيضاً بأن بثور زهرة الخمان والتي تؤخذ داخلياً، كان يعتقد أيضاً بأنها علاج لهذا المرض. والأعشاب المستخدمة كعلاجات لعرق النسا تشمل نبات رتم المكانس، نبات الخمان الأرضي، نبات لبلاب الأرض، عشبة الكلية، عشبة القديس جونس ونبات الغلطيرة المسطحة (شاي كندا).

## الهدام أو دوار البحر seasickness

وكان ينصح بأن أي شخص يريد الصعود للسفر في سفينة، يجب أن يأكل جيداً قبل الجلوس في السفرة. فإن هذا على الأقل يجنب الشعور الغريب بالإقياء على معدة فارغة. وإن حصل دوار البحر من الإبحار والشخص معدته مملوءة، عندها يجب على المصاب أكل بياض بيضة نيئة مخفوقة في الماء البارد. وإن استمر هذا فيحب أن يتبعه أخذ بيضة نيئة ممزوجة مع قليل من شراب البراندي.

انظر أيضاً ـ الغثيان، الإقياء

## نبات الشافية (نبات أزرق الزهر ذو خصائص شافية) selfheal

نبات الشافية كان يعرف أيضاً بالعشبة المنجلية. وكما يقترح الاسم (نبات الشافية)، فإن له صفات طبية معروفة منذ زمن بعيد. وكان يؤخذ داخلياً كعلاج للخناق وكان ملاحظاً عليه استخدامه في التهاب الحلق. واستخدم أيضاً كمنشط ولشفاء النزف الداخلي. وخارجياً كان يستخدم لعلاج التهاب الحلق، لقرح الفم والحروق.

## كيس الرعي (عشب ذو زهر أبيض) **shepherd's purse**

كان يستخدم عشب كيس الراعي في علاج أمراض الكلية وكعلاج لانخفاض ضغط الدم.

وكان يستخدم أيضاً كمحفز لجريان الحيض ولإيقاف نزف الأنف ولشفاء الجروح عندما يؤخذ داخلياً. وقد تم علاج الإسهال به أيضاً. وخارجياً فإن نبات كيس الراعي كان يستخدم لتقليل الالتهاب في الشرث.

صورة نبات كيس الراعي

## الحلأ النطاقي (الهرص) **shingles**

كانت توضع الكمادات المصنوعة من أوراق الملفوف (الكرنب) على الجلد لتخفيف الحلأ النطاقي. واستخدم البلسم خارجياً أيضاً في علاج هذا المرض.

## التهاب الجيوب **sinusitis**

كان يعتبر البصل المأخوذ داخلياً علاجاً فعالاً لالتهاب الجيوب. وكان يعتقد بأن نبات قرة العين (الحرف) عندما يؤخذ داخلياً فإنه يخفف من الأعراض، وكذلك كان نبات آذان الجدي. يفترض أن أزهار نبات الخمان لها خواص مزيلة للاحتقان، ومستخلص أوراق الأوكالبتوس بالغلي (يفترض أن له خواصاً مضادة للاحتقان)، كانت تعتبر علاجات لالتهاب الجيوب. ويعتقد بأن أخذ نبات المريمية عند ظهور أول أعراض لالتهاب الجيوب يعتبر شافياً. ويعتبر كل من العسل والشاي مفيداً في علاج التهاب الجيوب. وكان يعتبر أن استنشاق زيت الزعتر يخفف من أعراض التهاب الجيوب.

## مشاكل الجلد **skin problems**

يستخدم الكثير من الأعشاب لعلاج المشاكل الجلدية. وهذه تشمل حشيشة المبارك، نبات البطونيقا (القسطران)، عشب لسان الثور، نبات الأرقطيون، نبات الآرام، نبات البابونج، نعناع الهررة، نبات المقدونس الإفرنجي (السرفيل). والأعشاب الأخرى التي كانت تستخدم تشمل عشب الطير، نبات الحماض، نبتة الحلبة، نبات الكتان، زهرة الشيخ (الشيخة)، ونبات الزعرور. وكان يستعمل أيضاً عشبة روبرت، عشبة قش الفراش (قش مريم أو نبات الغاليون)، الخزامى، أزهار الزيزفون، نبات ملكة المروج ونبات الفُوّة.

وكان يستخدم في الأعراض الجلدية نبات القراص، البنفسج المثلث، نبات آذان الجدي، نبات توت العليق، وكذلك نبات إكليل الجبل، نبات المريمية، شجر الدرار المنزلق، عشب الحماض، الويرونيكة (زهرة الحواشي)، حشيشة الشفاء، عشب الفراسيون الأبيض، وبندق الساحرة. وكذلك استخدمت القرفة خارجياً، وكذلك نبات الليمون، عصير البطاطا الطازج، الخل، الجزر ونبات السلجم (لفت).

## نبات الدرقة (الإسقوتلارية) (نبات من الفصيلة الشفوية) skullcap

نصح أطباء الاعشاب في القرن الثامن عشر استخدام نبات الدرقة كعلاج لأي شخص يشكو من عضة كلب يعرف أنه مسعور. ولهذا السبب كانت تعرف النبتة في بعض المرات باسم الكلب المسعور. وكان يعتقد بأن اسم النبتة الشائع ـ نبات الدرقة (الإسقوتلارية) يدل على حقيقة أنها استخدمت ذات مرة لعلاج مرضى الأمراض العقلية. وكان يستخدم نبات الدرقة (الإسقوتلارية) كعلاج للأمراض العصبية وتشمل الارتعاش العصبي والهستيريا (الهوس). وكان يستخدم كعلاج للكزاز والاختلاجات والتشجنات العضلية. وكان يعالج به أيضاً ارتفاع ضغط الدم ويجب أن يستخدم بحذر لأنه قادر على أن يسبب الدوار، وفي الحقيقة استخدم لعلاج الأرق.

## شجر الدردار المنزلق slippery elm

يعرف شجر الدردار المنزلق باسم الدردار الاحمر أو الدردار الحلو. وللشجرة طبقة لحاء داخلية رطبة والتي كانت تستخدم طبياً، ومنها صدر الاسم. وكان يستخدم كملين عندما يؤخذ داخلياً أو ليسهل من عملية ولادة الطفل. وخارجياً كان يستخدم لعلاج البثور.

## الجدري smallpox

استعمل الفلفل قديماً لعلاج الجدري. وأيضاً استخدمت ذات مرة نبتة ملكة المروج لعلاج هذا المرض. وكان يعالج بشراب مصنوع من ملعقة شاي كاملة من الطرطر (ثاني طرطرات البوتاسيوم الخام) في نصف باينت من الماء الحار. وهناك علاج غير مستحب يشمل قلي فأرة وإعطاءها للمريض، ويعتقد أنه من المفضل قلي الفأرة وهي حية.

## لدغ الحيّة أو عَقْصُ الحيّة **snake bites**

كان يستخدم النعناع من قبل الإغريق والرومان كعلاج لنكز الأفعى. وكعلاج شائع هو ربط رباط فوق الجرح ومصه. ويجب أن يشجع الجرح على النزف وكان يغسل الجرح في السابق بالأمونيا أو صبغة اليود. وكان يعطى للمريض الملدوغ أملاح الشمّ (كربونات النشادر) كعلاج لكي يبقى المريض واعياً. وهناك علاج عنيف ويشمل ملء الجرح بالبارود وعصارة النبات. ومن ثم تشعل العجينة بالكامل لكيّ المنطقة المصابة.

انظر التهاب الحلق

## عشب الحماض **sorrel**

يعرف عشب الدماض بعشب الدماض الأخضر وعشب حزن الوقواق. وكان يستخدم لأمراض الحميات كشراب مبرد. وعصير عشب الحماض الممزوج بالخل كان يستخدم كعلاج للسعفة (مرض جلدي حلقي).

وكان يستخدم مستخلص نبات الحماض بالغلي لشفاء اليرقان وحصى الكلية.

## نبات الشجرة الجنوبية (القيصوم الذكر) **southernwood**

تعرف شجرة القيصوم الذكر أيضاً باسم الرجل الكبير بالعمر أو حب الصبي وذلك لأنه اعتقد ذات مرة بأنه محفز للشهوة الجنسية. وهو عشب له رائحة قوية جداً وكان يستخدم ذات مرة كطارد للحشرات. ولأن له رائحة قوية، لذلك كان يحمله بعض الناس لطرد الروائح الكريهة. وكان يستخدم العشب في حالة اضطراب الدورة الشهرية، وخاصة لتشجيع جريان الحيض. وكان يستخدم ذات مرة كمطهر عام.

## زهرة الخطم (نبات ذو زهر كيسي مزدوج الشّفة) **snapdragon**

وتبعاً للفلكلور، فإن زهرة الخطم كانت تستخدم لإبعاد الساحرات وقوى الشر بعيداً. وتوضع الأوراق الطازجة ككمادة (لصوق) لعلاج القرح والأورام.

## النعناع spearmint

كان يستخدم النعناع في بعض الحالات الشعبية لإخفاء الطعم الكريه للأعشاب الأخرى المستخدمة. وكان يستخدم كمساعد للهضم، الانتفاخ والمغص. وقد عولج به أيضاً الصداع والزكام.

## الويرونيكة، زهرة الحواشي (نبات أوربي) speedwell

تعرف زهرة الحواشي أيضاً باسم عين القط، عين الطير، أو عشبة الغجري. وكانت تستعمل في الطب الشعبي كعلاج للأمراض الجلدية. وقد عولجت أمراض المعدة بها أيضاً، وكانت تستخدم كمدر للبول. وعولجت بها الأمراض التنفسية والتهاب القصبات.

## بصاق الدم spitting of blood

كان يعتقد بأن بصاق الدم يشفى بشرب شاي المريمية المحلى بالعسل. وكان يعتقد بأن نبات المريمية المأخوذ داخلياً، يوقف النزف. وهناك علاج كريه يشمل استعمال نبات آذان الجدي، وكان يعتقد بأنه فعال. كان يمزج عصير نبات المريمية مع قطرات الفأرة على الأرض والمجففة على شكل مسحوق. وكانت تؤخذ هذه قبل الذهاب للنوم وفي الصباح قبل الفطور.

## التواء المفاصل sprains

هناك عدة علاجات شافية لالتواء المفاصل. منها الاستحمام بالخل، كان يعتقد بأنه فعال أيضاً، وكذلك كان يفرك التواء المفاصل بمروخ مصنوع من زيت الزيتون والثوم المبروش. وكان يستخدم ماء الورد، زيت الخزامى وبندق الساحرة لتخفيف التورم، بينما العلاجات الأقدم كانت تشمل استعمال بياض بيضة مخفوقة للمفصل الملتوي. وقد لوحظ على نبات السمفوطن قوته الشفائية، والكمادات المصنوعة من نبات السمفوطن كانت تستخدم لالتواء المفاصل.

وقد لوحظ أيضاً بأن نبات آذان الجدي فعال في شفاء الجروح، وتستخدم أوراقه المسحوقة لالتواء الكاحلين والالتواءات الأخرى. وكان نبات آذان الجدي يستخدم كأحد المركبات المعدة للعلاج. وكانت تستخدم أوراق نبات الخمان، نبات لبلاب الأرض، نبات الأفسنتين. ونبات آذان الجدي المفرومة والممزوجة مع دهن الخنزير. ويوضع المزيج في فرن ويطبخ بطيئاً حتى تصبح الأوراق هشة ثم يصفى الخليط ويمزج خلال قماش الكتان.

وهناك علاج آخر لالتواء المفاصل يشمل تسخين ثلاث قطع من أوراق نبات الخمان وأربعة أجزاء من شحم الخنزير وجزئين من شحم الخِلم المبروش (شحم الماشية الصلب حول الكليتين). وبعد أن يصبح مزيج شحم الخنزير أخضر اللون، كان يصفى خلال قماش الكتان قبل أن يوضع على المفصل الملتوي. وكان يعتقد بأن حشيشة الشفاء (حشيشة الدود) تخفف من التواء المفاصل. وكانت هذه توضع بشكل كمادات (لصوق).

## التصلب (التيبس) stiffness

وكعلاج للتصلب (التيبس) والذي يحصل بعد الرياضة، يشمل غمس المفصل في حمام حار يمكن تحمله لمدة عشر دقائق على الأقل. ويفرك القليل من الزيت الممزوج بالكافور على الجلد وتدلك به العضلات. ومن ثم يؤخذ سالسليت الصودا في قدح من الماء قبل الذهاب للفراش.

## اللدغ واللسع والعض والنكز stings & bites

كان يستخدم الرومان النعناع لتخفيف لسعة ولدغ الحشرات. وبعدها استخدم طرق طبيعية وشاملة في الطب الشعبي لهذا الغرض.

واستخدمت الأوراق الطازجة المسحوقة للعديد من النباتات بفركها على المناطق المصابة. وهذا يشمل نبات المقدونس، آذان الجدي والبلسان. ويمكن أن تسحق أوراق وأزهار نبات القطيفة (الأذريون) وتوضع على اللسع أو العض. وكانت ورقة نبات الحماض العريض الأوراق تستخدم كعلاج تقليدي للسع نبات القراص (نبات عشبي ذو وبر شائك)، وعادة يشيع وجود نبات الحماض في المناطق التي يكثر فيها نبات القراص. كان يفرك الثوم أو الثوم المنقوع في الزيت على مناطق اللسع واللدغ والعض، وكان يستخدم نبات الكراث لهذا الغرض أيضاً. وكان يفرك عصير البصل على مناطق عض الحيوانات وكان يعتقد أيضاً أن شاي نبات المريمية الموضوع على مناطق العض واللسع يخفف من الأعراض أيضاً، وكذلك كانت الكمادات المصنوعة من الملفوف (نبات الكرنب). واستخدمت أيضاً القرفة، زيت الهيل وزيت الخزامى. والعلاجات المحتملة الثانية تشمل الخل وبندق الساحرة. وكان ينصح في حالة لسع النحل، الزنبور والدبابير الكبيرة (المخططة أسود وأصفر) بوضع الأمونيا أو بيكاربونات الصودا. وكان ينصح هذا أيضاً للسع ولدغ النمل، والجرجسة (البعوضة الصغيرة) وهناك شفاء آخر للسعات النحل هو برفع إبرة الحشرة ووضع ضاغطة باردة عليها، يتبعها ضاغطة حارة.

وهناك علاج آخر هو تغطية المكان المصاب بالطين البارد، الرطب. وهناك علاج يستخدم لحد الآن ويشمل فرك المنطقة المصابة بقليل من زيت الزيتون. وإذا لم يعمل ذلك عندها توضع كمادة. ويعتقد بأن العسل الموضوع على المنطقة المصابة باللسع هو فعال أيضاً. وينصح باستعمال زيت القديس يعقوب كأحد العلاجات للسعة الدبابير الكبيرة (المخططة أسود وأبيض).

وأحد العلاجات التي كان ينصح بها لأي شخص ملدوغ بأفعى سامة هي معقدة أكثر وتشمل أخذ تسعة فصوص من الثوم وتقشيرها بعناية ومن ثم توضع ملعقة كاملة من دبس السكر مع باينتين (٢ x ٠.٤٧٣ ليتر) من شراب المِزْر (شبيه بالجعة) القوي يضافان إلى الخليط ويحركان جيداً. ويشجع المريض على شرب كمية وافرة من هذا المزيج. ويجب أن يغطى المريض جيداً أثناء فترة شفائه حتى يتعرق.

## الألم الحاد في جانب الجسم بسبب الركض أو الضحك **stitich**

وهناك علاج قديم لهذا الألم الحاد في جانب الجسم يشمل وضع على الجانب المصاب مزيج من دبس السكر الممزوج بالبطاطا الحارة. واستخدم دبس السكر في الحالات المعقدة وكعلاج أقل قبولاً. ويمزج غالون (٣.٧٨٥ ليتر) من شراب المِزْر الجديد مع كمية من روث الحصان الفحل لأن هذا يجعل هذا المزيج سميكاً. ويوضع باوند (٠.٤٥٦ كغم) من شرائح الزنجبيل وبعض من الزعفران (الجاري) وتمزج كلها. ومن ثم يقطر بارداً قبل أن يستعمل المزيج، ٣-٤ ملاعق كاملة كل مرة، للشخص المصاب بألم حاد بجانب الجسم.

## عشبة القديس جونس **St. John's wort**

تعرف عشبة القديس جونس أيضاً باسم عشبة الجذية. وفي الفلكلور كانت تستخدم هذه العشبة لإبقاء الساحرات، الأشباح والشياطين بعيداً. وكان يعتقد أيضاً بأنها تحمي المنزل من الحريق. واستخدم أطباء الأعشاب الأوائل عشبة القديس جونس في علاج الجنون والكآبة (مرض الملنخوليا). ثم استخدمت بعدها ضد الهستيريا. وكان يستخدم لعلاج النزف وبصاق الدم. وعولجت به الديدان المعوية، وكان يعطى للأطفال لمنعهم من تبليل الفراش. وخارجياً كان يستخدم لعلاج تهيج الجلد والرضوض. وكان يستخدم أيضاً لعلاج احتقان الثديين عند الأمهات المرضعات.

## آلام المعدة stomach pains

كان يعتقد ولفترة طويلة باستخدام الحرارة لعلاج آلام ومغص البطن. ونصح ذات مرة باستخدام الكمادات الحارة. و هذا يشمل سكب الماء المغلي على قطعة من الفانيلة أو الملابس الأخرى، وعصر الملابس للتخلص من الماء الزائد كلما كان ذلك ممكناً وو ضعه على المنطقة المراد علاجها، و في هذه الحالة البطن. وتبدل قطعة القماش الحارة عندما تبرد، وينصح باستخدام قطعة من الفانيلة أو قطعة من الصوف لمنع القشعريرة. وتستعمل النخالة الحارة في بعض المرات كبديل غير دقيق. ويعتقد حتى الآن بأنه يستخدم كعلاج في حالات ألم البطن، أو على الأقل يعرف بأنه مصدر للراحة عند المصابين. مع ذلك، في الوقت الحاضر يوضع بطريقة أكثر فعالية، فالمريض يمسك بقوة زجاجة ماء حار ويضعها على منطقة البطن أو يسبح بالكامل في حمام حار. وكان يعتقد بأن النعناع البستاني هو وسيلة لعلاج ألم ومغص البطن. واعتقد بأن أكل المقدونس، الزعتر البري، المريمية، القرنفل، البابونج ونبات ملكة المروج، كانت تعتبر علاجاً لأنها تقلل من التشنج. وهناك الكثير من العلاجات المقترحة وتشمل الكثير من الأدوية على مدى العصور لهذه الحالة المؤلمة. وأحد هذه العلاجات تشمل تسخين باينت (٠.٤٧٣) من الحليب وإضافة أربع ملاعق كبيرة من شراب البراندي إليه. وهناك علاج آخر يشمل غلي كمية بقدر قبضة من نبات البطقونيا (القسطران) في نبيذ أبيض، وتصفيته وإعطاءه للمريض كشراب. وهناك شراب تقليدي آخر يحتوي على القرفة، ومزيج من حبوب نبات المقدونس والذي يعطى للمريض في بعض المرات.

واستخدمت التعويذة التقليدية لإبعاد ألم ومغص المعدة وكانت تحمل رجل الأرنب الوحشي والتي لا يزال فيها المفصل. وأحد الأشخاص المعروفين بحمل هذه التعويذة لإبقائه بدون ألم البطن أو امتلاء البطن بالغازات كان كاتب اليوميات المعروف في القرن السابع عشر صاموئيل ببيس.

## مشاكل المعدة stomach problems

يستخدم الكثير من الأعشاب لعلاج أعراض المعدة. وهذه تشمل عصا هرقل، الريحان (الحبق)، نبات الكرويا، حشيشة القنطريون، نبات الهندباء البرية، نبات السمفوطن، نبات الشمرة، الثوم، زهرة الشيخ. وكذلك استخدمت لعلاج أعراض المعدة عشبة الكلية، نبات البطباط، نبات الأذريون، نبات المردقوش، ونبات ملكة المروج، وكذلك نبتة السذاب (الفيجن)، نبات الويرونيلة (زهرة الحواشي)، ونبات الطرخون (نبات ذو أوراق عطرة).

## الحصى stones

واستخدم التوت كعلاج قديم لحصى المرارة. ويعتقد بأن مزيجاً من زيت الزيتون وعصير الليمون مفيد في هذه الحالة. واستخدم كل من عصير البطاطا، نبات الطرخشقون (الهندباء البرية) والنعناع البستاني. والأعشاب التي كان يعتقد بأنها فعالة تشمل البارباريس، الهندباء البرية، نبات البطباط ونبات الفوَّة.

## التوتر strains

وكان من الشائع علاج التوتر بالخل وبندق الساحرة. واستخدم شاي المريمية إما بشكل ضغوط أو بشكل مروخ. والكمادات المصنوعة من نبات السمفوطن كانت تستخدم أيضاً لعلاج التوتر.

## توت الأرض، الفريز أو الفراولة strawberry

استخدم الفريز منذ القدم للأغراض الطبية. وكان يستخدم لعلاج فقر الدم ولخفض ضغط الدم المرتفع. وكان يستخدم الفريز لأعراض المعدة، وكذلك كمنشط وملين. وكان يعتقد بأنه قادر على طرد الديدان المعوية. وكانت تستخدم الأوراق لعلاج الزحار وكان يعتقد بأن الجذور تعالج الإسهال. وقد عولجت مشاكل الكلية به أيضاً، وكذلك حصى المرارة. وكان يستخدم كمدر وكعلاج لداء النقرس. وكان يستخدم خارجياً كمستحضر تجميلي لتحسين البشرة. والفريز المقطوع يفرك على منطقة حرق الشمس لتخفيفها.

الودقة ــ انظر مشاكل العين

## الكبريت sulphur

كان يستخدم الكبريت في الكثير من العلاجات الشعبية. كان يستخدم لعلاج الخناق (التهاب خطير في الحنجرة). والمزيج الذي يعطى يتألف من ملعقة شاي كاملة من الكبريت، وملعقة شاي كاملة من الخل وبياض بيضة مخفوقة. كانت تعالج به الحكة. وينصح بحمامات الكبريت في حالات الجلد مثل السعفة (التهاب جلدي حلقي). وكان يستخدم الكبريت في علاج قشرة الرأس.

وكان يمزج مع الماء ويرج المزيج جيداً ولعدة مرات. ثم يشبع به الرأس والشعر.

## حرق الشمس sunburn

اعتقد بأن فرك الفريز (الفراولة) المقطوع على منطقة حرق الشمس، يحدث الارتياح. واعتقد أيضاً بأن البطاطا المبروشة والممزوجة مع زيت الزيتون تخفف من حرق الشمس. واستخدم أيضاً الخل المفروك على الجلد لعلاج حرق الشمس. وكان يستخدم عصير الخيار لتبريد حرق الشمس، وكان في بعض المرات يمزج مع ماء الورد. كان يستخدم ذبات الأذريون المسحوق لتخفيف حرق الشمس، وكذلك استخدم الغليسرين، والذي يمزج في بعض المرات مع ماء الورد. ويقترح أيضاً غسل حرق الشمس بشاي المريمية. ويوضع بياض البيض مؤقتاً وبشكل طبقات واحدة تلو الأخرى على الجلد (بعد جفاف كل واحدة توضع الأخرى)، يعتبر بأنها ملطفة لحرق الشمس. ويعتقد بأن زبدة الحليب تخفف الألم في حرق الشمس. وهناك علاج قديم لحرق الشمس يشمل خلط الكريم، الليمون، شراب البراندي، الشب والسكر. وكان هذا يغلى، وتزال منه القشدة، يبرد ويوضع على الجلد. وهناك علاج آخر كان يستند على العنب. كان ينشر عنقود العنب الأخضر مع مزيج من الملح ومسحوق الشب. وكان يلف العنب في ورق ويحمص. وكان يعصر العنب ويوضع العصير على الجلد المصاب بحرق الشمس. وكان يقصد من عصير الليمون على الجلد هو منع حرق الشمس.

## ضربة الشمس sunstroke

وكعلاج قديم للوقاية من ضربة الشمس هو حمل أوراق الملفوف في داخل قمة القبعة. وإذا أصيب أحدهم بضربة شمس قوية، عندها ينصح بتخفيف ملابس الشخص ويصب عليه ماء بارد. وبشكل آخر، يمكن رفع الملابس، ويغطى بعدها المريض بقماش مشبع بالماء البارد. وهناك علاج آخر يشمل وضع أوراق الخردل على مؤخرة الرقبة للشخص المصاب بضربة الشمس.

# T

...................................................

## حشيشة الشفاء أو حشيشة الدود (نبات مسنن الأوراق أصفر اللون يتخذ تابلاً وطارداً للديدان) tansy

تعرف حشيشة الشفاء أيضاً بحشيشة الدود، لأنها غالباً تستخدم في التخلص من الديدان، وخاصة عند الأطفال. وفي العصور القديمة تنتشر على الجثث أو ما شابه، لذلك توضع باقات منها على ضريح الميت لإبعاد الحشرات بعيداً عنه. بالرغم من أنها استخدمت بشكل واسع للتخلص من الديدان، ولكن يجب أن تستخدم بحذر لأنها في الجرع الكبيرة تؤدي إلى تهيج عنيف.

وكانت تستخدم للمساعدة على الهضم وكعلاج للغثيان. وقد عولجت بها الأمراض العصبية والهستيريا، وكذلك الصرع. كما عولجت مشاكل الدورة الشهرية به، وكذلك استخدم لإحداث نزف الدورة الشهرية. وخارجياً كانت تستخدم لعلاج الرضوض وبعض أمراض الجلد. وكانت تستخدم لعلاج التواء المفاصل وتقليل التورم.

## الدودة الشريطية tapeworm

هناك علاج قديم للدودة الشريطية يشمل أخذ محلول من الملح ذات مساء وجرع من نبات الصبر المُر في الصباح التالي. وهناك طريقة مقترحة تبدو أنها لا تعمل بشكل جيد لعلاج الدودة الشريطية. وتشمل أن يصوم الفرد المصاب لمدة ثلاثة أو أربعة أيام. ويعتقد بعد ذلك أن تقفز الديدان الجائعة من فم المريض بحثاً عن الطعام!

## نبات الطرخون (نبات ذو أوراق عطرة) tarragon

يعرف نبات الطرخون باسم الطرخون الفرنسي. والآن نحن نعرف نبات الطرخون على أنه عشب موجود في المطبخ ويستخدم للطبخ وكذلك كعشب طبي. وكان يستخدم بشكل أساسي كعلاج لأمراض الجهاز الهضمي. وكان يستخدم كمساعد للهضم ولتحفيز الشهية. وكان يعالج به الغثيان، عسر الهضم والانتفاخ (الغازات).

## الشاي tea

كان الشاي مستخدماً في الطب الصيني منذ آلاف السنين وكان الإغريق القدامى يستخدمونه لالتهاب القصبات، الربو والزكام. وكان يعتقد بأنه يحفز الجهاز بشكل عام، ويخفض التعب ويجلب الشعور بالراحة. وكان يعتقد بأنه يحسن الدورة الدموية ويستخدم لإرخاء العضلات عند مرضى الربو. وقد عولج به الزكام والتهاب الجيوب.

وكان يستخدم كمدر للبول وكعلاج للإسهال. وكان يعتقد أيضاً أنه يمنح بعض الحماية ضد أمراض القلب ويعيق من عملية تقدم العمر. وخارجياً يستخدم كعلاج قديم للحروق والسماط، وكان يستخدم كعلاج للقرح الخارجية. وكان يستخدم لإيقاف أو إنقاص النزف وهذه الخاصية تجعله مفيداً كعلاج لنزف اللثة. وخارجياً أيضاً كان يستخدم كعلاج لتورم العينين. وكان يستخدم أيضاً لصنع غسول لقرح الفم.

وشاي الأعشاب حالياً شائع الاستعمال خاصة عند الراغبين بتجنب الكافائين في الشاي أو القهوة، أو عند الذين يطلبون تجربة طعمه المنعش. وهناك أصناف كثيرة متوفرة في الأسواق. وقد استخدم شاي الأعشاب للأغراض الطبية أكثر منه لجلب الانتعاش. وكان يستخدم كعلاج لحالات عديدة، وحسب العشب الموجود.

وهناك الكثير منها وتشمل:

١. شاي البلسم، ويعرف أيضاً بشاي ليمون البلسم، والذي كان يعتقد بأنه يعيد الوعي والصحة ومحفز. وكان يعطى من قبل الأمهات لأطفالهن لإعطائهم الطاقة.

٢. شاي البابونج، وكان يستخدم لإحداث تأثير مهدئ. ويؤخذ قبل أن يأوي الشخص إلى الفراش، وكان يستخدم كعلاج للارق. كمحفز للشهية، وكمساعد للهضم وكعلاج لانتفاخ البطن وعسر الهضم.

٣. شاي السمفوطن، وكان يستخدم كعلاج لفقر الدم، الربو وقرح المعدة.

٤. شاي ورود الخمان، والذي ينصح بأخذه عند ظهور أعراض الزكام. وكان يعتقد بأنه يحدث التعرق وبالتالي يسرع من الشفاء.

٥. شاي الزعرور، والذي يعتقد بأنه يمنح الصحة. وكان يعتقد بأنه مفيد بشكل خاص للناس المصابين بعصبية المزاج.

٦. شاي بذور الكتان، والذي يصنع من نبات الكتان وعرق السوس. وكان يستخدم كعلاج للسعال.

٧. شاي العشبة الأم، والذي كان مستخدماً كعلاج للأدمغة المرهقة وكان يستعمل لتحسين التركيز.

٨. شاي المقدونس، وكان يعتقد بأنه يحفز الكلية إذا شرب كميات كبيرة قبل الطعام، وكان يعتقد بأنه فعال للروماتزم (الرثية المفصلية).

٩. شاي النعناع، وكان ينصح به كشراب قبل النوم لعلاج الزكام، وخاصة إذا أضيف العسل إليه. واستخدم أيضاً كعلاج لتطبل البطن (الغازات) وللغثيان.

١٠. شاي المريمية، والذي كان يؤخذ للتخلص من الالتهابات. وكان يؤخذ لشفاء التهابات الجهاز التنفسي ويعتقد بأنه مفيد بشكل خاص لعلاج التهاب الحلق. وكما في نبات المريمية، ففي بعض المرات يضاف إكليل الجبل، صريمة الجدي ونبات آذان الجدي، لصنع الشاي، وكانت تحلى بالعسل. وخارجياً كانت تستخدم للغرغرة وكغسول للشعر.

١١. شاي الفراولة، كان يستخدم كعلاج فعال لمرض النقرس، وكان يستخدم أيضاً لعلاج مشاكل الكلية. وكان يستخدم أيضاً لعلاج الديدان المعوية.

١٢. شاي الزعتر البري، والذي كان يستخدم كعلاج لأمراض الصدر والتهاب الحلق.

١٣ـ شاي نبات الألفية، والذي كان ينصح به كشراب قبل النوم في حالات الزكام الشديد. تستخدم أوراق نبات الألفية عادة مع أزهار نبات الخمان لصنع شاي الألفية. وفي بعض المرات يصنع نوع من الشاي من لحم البقر والأعشاب. ومثلاً شاي لحم البقر، والذي وصف تحت عنوان شاي لحم البقر، وشاي الدجاج واللذان يستخدمان كتحضير سريع للمريض العاجز وللناس الذين هم في طور النقاهة بعد المرض.

## ظهور الأسنان **teething**

عادة يعطى ماء بقلة الشبث للأطفال عندما تظهر الأسنان، وخاصة عندما يسبب ظهور الأسنان مشاكل المغص أو تطبل (انتفاخ) البطن. وتضاف بعض المرات المغنيسيا إلى ماء بقلة الشبث (الشبت).

## نبات الشوك، المقدس **thistle, holey**

يعرف نبات الشوك المقدس أيضاً بالشوك المبارك. و كان يستخدم لعلاج المعدة الضعيفة ويعمل كمحفز للشهية ويمنع الغثيان، بالرغم من أن استعماله بكميات كبيرة يؤدي إلى الإقياء. وكان يستخدم نبات الشوك المقدس لطرد الديدان المعوية. وكان يستخدم العشب لتنقية الدم ولتحسين الدورة الدموية.وقد عولجت أمراض الحميات به أيضاً. وكان يستخدم لإحداث جريان الحيض ولزيادة إنتاج الحليب عند الأمهات المرضعات.

## التهاب الحلق (التهاب الحنجرة) **throat, sore**

وهناك عدة شفاءات قديمة لالتهاب الحلق. وبعض منها أكثر غرابة من غيره. وفي أحد علاجات العرافات القديمة ـ تربط قطعة من لحم الخنزير بخيط قطني طويل. والشخص المصاب بالتهاب الحلق يجب أن يبلع قطعة لحم الخنزير بينما يمسك الخيط بقوة. ومن ثم بعد الهضم يسحب الشحم بواسطة الخيط ويعاد هذا التمرين لعدد كبير من المرات. يلبس جورب كشمير أسود لمدة أسبوع والقدم الملبوس فيها الجورب ترش بالأوكالبتوس. ثم يوضع على الحنجرة وبقية الجورب يلف حول الرقبة قبل الخلود إلى النوم ليلاً. وهناك علاج قديم آخر يشمل ملء الجورب الصغير أو الطويل بالملح المطبوخ، والذي يسخن في بعض المرات أولاً. ثم يلف الجورب الصغير أو الطويل حول رقبة المريض المصاب بالتهاب الحلق (التهاب الحنجرة) قبل أن يخلد إلى النوم في الليل. وهناك العديد من العلاجات الأخرى التي تبدو اعتيادية. كأن يضاف بعض الكافور إلى كأس من شراب البراندي. ويصب هذا المزيج على كتلة مخروطية من السكر. وتترك كتلة السكر لتذوب في فم الشخص المصاب بالتهاب الحنجرة. ومن ثم يعاد ذلك كل ساعة حتى تؤخذ أربعة جرع. ومن المتوقع بعد ذلك وبشكل موثوق أن التهاب الحنجرة قد اختفى. ويقترح كعلاج أخذ نقوع بذور زهرة الخمان المحلى بالعسل. وكان يقترح تنقيع جذر نبات الألفية والذي يؤخذ ثلاث مرات يومياً، بأنه يشفي أيضاً. ويقترح أكل البصل المغلي في المولاس (دبس القصب أو الشمندر) بأنه فعال خاصة في شفاء التهاب الحنجرة والذي ترافقه بحة في الصوت. ويستخدم محلول ملحي خفيف للغرغرة لتخفيف التهاب الحنجرة، وكذلك مزج عصير الليمون والماء الدافئ، وتخفيف المزيج باليود والماء. واستخدم أيضاً القليل من الخل المضاف إلى الماء للغرغرة، وكذلك استخدم نقوع من الخردل. واستخدم كغرغرة أوراق نبات المريمية المضاف إليها الخل والقليل من العسل. والأعشاب الأخرى التي تستخدم للغرغرة تشمل ماء الشعير، شاي المريمية، شاي لسان الثور، شاي الحماض، شاي النعناع، زيت الأوكالبتوس، بندق الساحرة والمر. واستخدم الخل الحار للاستنشاق.

ويعتقد بأن عصير الثوم المأخوذ داخلياً هو مفيد. وأكل الكراث كان يستخدم كعلاج. وكذلك أكل البصل. وكان يستخدم أيضاً الشاي المصنوع من إكليل الجبل لعلاج التهاب الحنجرة، وكان نبات السمفوطن شائعاً كعلاج يؤخذ داخلياً. والنقوع الحار لنبات الألفية كان يؤخذ أيضاً لتخفيف التهاب الحلق.

## الزعتر البري **Thyme**

وفي الفلوكلور كان يعتقد بأن شراب الزعتر البري عندما يشرب يعطي القدرة على رؤية الجنيات. وكان الزعتر البري في الطب الشعبي يستخدم كمطهر. وفي علاج التهاب القصبات كان يستخدم كمقشع، وأيضاً لعلاج الربو، السعال الديكي، ذات الجنب وذات الرئة والزكام. وكان يعتقد بأنه علاج لالتهاب الحلق. وكان يستخدم الزعتر البري مع القرفة لعلاج أمراض القصبات. وفي بعض الحالات كان يمزج مع العسل. وكمضاد للتشنج، وكان يستخدم لعلاج المغص والانتفاخ. وكان يستخدم كمساعد للهضم وكمحفز للشهية. وكان يعالج به الزحار والإسهال. وكان يستخدم كمدر وفي علاج داء النقرس والتهاب المجاري البولية. وقد عولجت به الامراض العصبية، وقد استخدم كمسكن للآلام وفي علاج الأرق والكآبة. وخارجياً كان يستخدم لعلاج لدغ الحشرات ولتخفيف ألم العضلات. وكان يستخدم للاستنشاق في حالة الزكام، النزلة، التهاب الجيوب والربو ولصنع غسول الفم وغرغرة لالتهاب الحنجرة.

## وجع الأسنان **toothache**

وبحسب الفلكلور القديم، الوقاية هي خير من العلاج كلما تعلق الأمر بوجع الأسنان. اقترحت عدة تعويذات لطرد وجع الأسنان وأحدها كان يستخدم من قبل رجال الدين العبرانيين كتعويذة ضد وجع السن، وهو أخذ سن من جثة الميت وتعليقه حول الرقبة. وكان يعتقد بأن حمل جوزة في الجيب أو قشرتين تبقي ألم السن بعيداً عن الشخص. ولا يوجد في التاريخ الإنكليزي أسوأ من الذي استعمل عند المصريين القدامى لعلاج ألم الأسنان والذي يشمل قتل فأرة ووضع جسدها الذي قتل تواً على السن المؤلم. ويقترب العلاج الويلزي من العلاج المصري من ناحية أنه كريه أيضاً. وهذا يشمل سحق سحالي وخنافس السرخس في قدر حديدي وصنع مسحوق منها. ثم يبلل رأس الإصبع ويغمس في المسحوق ويوضع على السن بشكل متكرر حتى يصبح على ما يبدو غير مؤلم.

وهناك علاج آخر غير رهيب. و هذا يشمل أن ينام المريض على الجانب الآخر لمكان ألم السن. وكانت توضع ثلاث قطرات من عصير السّذاب (الفيجن) في الأذن على نفس جهة السن المؤلم. ويجب أن يبقى لمدة ساعة أو ساعتين، وبعدها يعتقد بأن ألم السن يختفي. ودخل الويسكي في علاجين على الاقل.

وفي أحدهما تحشى قطعة من القطن أو من القطن الماص المبللة بالويسكي وتوضع على السن. وهناك علاج آخر وفيه توضع قطعة صغيرة من ورق أسمر غامق جداً وتغمس في الويسكي، ويذثر عليها الفلفل وتوضع على الوجه في المنطقة المقابلة لألم السن. وكان يغط هذا بفانيلة (الفانيلة أو الشروال) كضماد حتى يحصل الشفاء. وتغمس قطعة من القماش في الكريبسوت (سائل زيتي يستحضر بتقطير القطران)، شراب البراندي والكحول الحلو لنترات البوتاسيوم أو الصوديوم (النِّتر) ويبقى في الفم أطول فترة ممكنة. وعلاج آخر، يشمل إضافة قليل من مرهم الفاشرا (نبات) إلى كأس من الماء الدافئ ويبقى هذا المزيج في الفم وعلى السن المسبب للمشاكل أطول فترة ممكنة. ويمضغ الزنجبيل الطازج لتقليل ألم السن. واستخدم الزنجبيل كعلاج داخلي أيضاً. وكان يمزج الزنجبيل الأرضي مع أملاح أبسوم ويضاف المزيج إلى الماء الحار. وكان يوضع زيت القرفة مباشرة على السن لتخفيف ألم السن بينما توضع قطعة من القطن الماص تغمر في زيت النعناع البستاني لتخيف ألم السن. وكان يوضع عصير البصل في قطن ماص ويوضع على السن المؤلم، وكذلك كان عصير المقدونس الطازج. وكان يستخدم نقوع نبات قرة العين (الحرف) كغسول للفم لوجع السن، وكان يقترح أيضاً مضغ أوراق نبات الألفية الطازجة كعلاج آخر. وكان يعتقد أن أخذ نبات البابونج داخلياً هو مفيد أيضاً. وكان يعتقد بأن الأعشاب فعالة في علاج ألم الأسنان.

وإلى جانب الأعشاب التي ذكرت سابقاً، وتشمل نبات رتم المكانس، الخزامى، المردقوش ونبات الغلطيرة (شاي كندا).

## التدرن tuberculosis

ويعرف التدرن بشكل اكثر شيوعاً باسم **TB** وكان يسمى سابقاً باسم الضنّى. وكان يستخدم البيض النيئ أو البيض المطبوخ بشكل خفيف في الغذاء لمرضى التدرن ولبناء القوة الجسمية للمرضى العاجزين. وكان عصير السلجم (لفت) يعطى للمرضى كجزء من علاج التدرن. ويعتقد بأن الجزر هو علاج آخر لهذه الحالة. وكان يعتقد بأن المر هو مقشع، ومزيل للاحتقان، وكان يستخدم أيضاً كعلاج للتدرن.

## نبات السلجم (لفت) turnip

كان يعرف نبات السلجم في الطب الشعبي كمنقٍ للدم. ولأنه غني بفيتامين **C**، فإنه كان يستخدم لعلاج داء الأسقربوط، وكان يعتقد بأنه يمنح بشرة صافية للناس الذين يأكلونه بشكل منتظم. وكان يستخدم أيضاً لزيادة الطاقة وعلاج الكآبة. واستخدم نبات السلجم أيضاً لأمراض المجاري البولية كمدر ولعلاج حصى الكلية. كذلك عولج به النقرس والتهاب المفاصل. وكان يستخدم كعلاج لالتهاب القصبات، وكان يستخدم العصير لعلاج التدرن. وكان يستخدم عصير نبات السلجم أيضاً لعلاج الرشح، النزلة والسعال. وخارجياً كان يستخدم في صنع الكمادات (اللصوق) كعلاج للبثور والخراجات والشرث (تقرح اليدين والرجلين من البرد). ويعتقد بأن وضع كمادات نبات السلجم تفيد في تورم المفاصل الناتج عن التهاب المفاصل، النقرس والروماتزم.

## حمى التيفوئيد Typhoid fever

كان يستخدم العسل كمطهر في علاج حمى التيفوئيد. واستخدم الثوم أيضاً، وكان الأوكالبتوس علاجاً قديماً آخر.

## التيفوس typhus

كان الفلفل علاجاً قديماً لالتهابات مثل التيفوس (حمى التيفوس). واستخدم الخل أيضاً بسبب خواصه المطهرة. وقد عولج التيفوس بالثوم أيضاً.

# U

.............................................

## ulcers, external القرح الخارجية

وأحد العلاجات لقرح الجلد يشمل سحق أوراق نبات كعب الثلج (زهرة الربيع) مع كمية مماثلة من أزهارها وغليها برفق (تحت نقطة الغليان أو عندها تماماً) في شحم الخنزير غير المملح حتى تصبح هشة. ثم يصفى، ويبرد ويوضع على القرحة. وهناك علاج آخر يعتمد على الجزر. وهذه تبرش، وتصنع منها كمادة (لصوق) وتوضع بشكل مباشر على القرحة. وكانت تستخدم أيضاً الكمادات المصنوعة من نبات قرة العين (الحرف)، واستخدم الملفوف (نبات الكرنب) أيضاً على شكل كمادات. ونصح أيضاً باستخدام كمادات نبات الأرقطيون، أو كمادات السمفوطن. وكان يستخدم العسل خارجياً كعلاج للقرح، وكذلك عصير البطاطا الطازجة. وكان يعتبر أيضاً أن الغسول (الدهون) المصنوع من نقع أوراق وأزهار نبات الطرخشقون (الهندباء البرية). ونصح أيضاً باستخدام زيت البابونج المخفف وزيت الخزامى المخفف، وهي علاجات أخرى لشفاء القرح على الجلد، واستخدم أيضاً زيت الأوكالبتوس خارجياً على الجلد. وكذلك عولجت القرح بشاي المريمية.

واستخدمت أزهار نبات الأذريون (القطيفة) المسحوقة أو نقوع الأذريون والذي استخدم خارجياً لعلاج القرح. وكذلك استخدم بهذه الطريقة نبات الألفية، أزهار نبات الخمان وعشب لسان الثور.

## ulcers, internal القرح الداخلية

والعسل المأخوذ في الماء المغلي كان يستعمل علاجاً لقرح الحلق. وكانت قرح الحلق تعالج أيضاً بمزج الشب المطحون، بياض بيضة وصبغة الكافور. وكان يستخدم محلول ملحي خفيف لعلاج قرح الفم، وكان يستخدم شاي المريمية لهذا الغرض أيضاً. ينصح باستعمال غسولات الفم المصنوعة من نبات الحماض، ونبات ملكة المروج. وكانت القرح الهضمية تعالج بعصير البطاطا الطازج، التفاح أو الجزر. وكان يعتقد بأن كلٍّ من زيت الزيتون والبلسم يهدئ من القرح الهضمية، ويستخدم كل من البابونج، ونبات ملكة المروج والأذريون لشفائها. ويعتقد بان نقوع أوراق نبات السمفوطن مفيد في علاج قرح المعدة وقرح الاثني عشرية.

## الأمراض البولية Urinary disorders

كان الطرخشقون (نبات الهندباء البرية) علاجاً شائعاً للأمراض البولية، وكذلك يعتقد بأن كبش القرنفل مفيد أيضاً. وكان يعتقد بأن نبات الكراث والبصل فعال في العلاج، كذلك كان نبات آذان الجدي ونبات السمفوطن. وكان يستخدم وينصح بكل من البلسم، الزعتر البري، والشاي المصنوع من بذور الكتان والليمون.

# V

..................................................

## زهور الناردين (نبات ذو زهر أبيض أو قرنفلي) **valerian**

تعرف زهور الناردين أيضاً بالشفافية الكُلِّيَّة. في الفلكلور القديم كان يعتقد بأن زهور الناردين لها صفات مثيرة للجنس وتساعد في القوة الذهنية. ويبدو أن الجرذان تنجذب لها، وقد كان بيد الزمار من هاملن[٣] أن يوحي للجرذان عندما يحمل أغصان الناردين ويحثها على أن تتبعه.

وكان استخدامه الرئيسي كمسكن ومهدئ لعلاج الأمراض العصبية. واستخدم أيضاً لعلاج فرط النشاط ولعلاج الأرق. وكان يعتقد بأنه يخفف الألم. وكانت زهور الناردين تستخدم كعلاج للصرع. والزيت في زهور الناردين كان يستخدم لعلاج الكوليرا (الهيضة) ولتقوية البصر.

## أوردة الدوالي **Varicose Veins**

وكانت الكمادات المصنوعة من نبات السمفوطن تستخدم لعلاج أوردة الدوالي وكان يستخدم أيضاً نبات الأذريون، إما بشكل نقوع أو بشكل ورود طازجة مسحوقة، وكذلك كان نبات الألفية. والكمادات (لصوق) أو المضغوطات المصنوعة من بندق الساحرة كانت تستخدم لتقليل ألم أوردة الدوالي.

صورة (زهرة الناردين)

الرنح ـ أنظر المصاب بالدوار

---

[٣] بيد الزمار من هاملن: هو أسطورة إغريقية قديمة وحالياً شخصية لقصص الأطفال وهو الذي دفع الأطفال بعيداً عن مدينة هاملن بعزفه الموسيقا جميلة، بعد أن رفضت سلطات المدينة تسديد مبلغ له لأنه خلص هاملن من الفئران. (المترجم)

## نبات رعي الحمام (نبات زهره مختلف الألوان) **Vervain**

وكان نبات رعي الحمام يعرف بنبات الغفران.

صورة (نبات رعي الحمام)

وفي الفلكلور القديم، اعتقد أن لذبات رعي الحمام قوى مختلفة. وكان يعتقد بأنه قادر على فتح الأبواب المغلقة. وإذا علقت قطعة منه حول الرقبة فإنها تبعد الاحلام السيئة. وكان يزعم بأن له قدرة مثيرة للشهوة الجنسية، لذلك فإنه كان يستخدم في علاجات الحب.

وطبياً كان يعتبر كترياق للسموم وعض الكلاب المسعورة ولدغ الأفاعي. وأطباء الأعشاب القدامى استخدموه لتخليص الجسم من التلوث. ونصح استعمال ذبات رعيالحمام في حالة الأمراض العصبية والهستيريا (هوس). واعتقد بأنه يرفع الروح المعنوية للأشخاص المصابين بالكآبة. لقد عولج فقر الدم به، وكذلك القرح، ذات الجنب، والحمى المتقطعة. وكان يستخدم أيضاً لعلاج أمراض العين وتحسين إفراز الحليب عند الأمهات المرضعات. وخارجياً (على الجسم) كان يستخدم في الكمادات (لصوق) وكعلاج لألم الأذن، صداع الرأس والروماتزم (الرثية المفصلية). وخارجياً أيضاً كان يستخدم كعلاج للبواسير.

## الخل **Vinegar**

للخل استعمالات عديدة في الطب الشعبي. وكان يستخدم منذ العصور الغابرة كعلاج لأمراض الجهاز التنفسي مثل النزلة (الزكام). وكان يستخدم لتخفيض الحرارة وكغرغرة لتخفيف التهاب الحلق والتهاب الحنجرة. واستخدم الخل أيضاً لعلاج الالتهابات البولية مثل التهاب المثانة. بالإضافة، فعند أخذه مع الماء فإنه كان يستخدم كعلاج مطهر للأمراض مثل الحمى القرمزية، الزحار وحمى التيفوس. وكان يستخدم كعلاج قديم للجروح، وكان يعتقد بأنه يسرع في عملية الشفاء، إيقاف النزف وتقليل الالتهاب والتورم. وكان يعتقد بأن وضع الخل يخفف من الالتواء المفاصل، الرضوض، واللدغ. وعولج به التهاب الجلد (الأكزيما) وأمراض الجلد الأخرى والطفح الجلدي، وكان يعتقد أيضاً بأنه علاج فعال للسعفة (مرض جلدي حلقي) وسعفة القدم. وعولجت حروق الشمس بالخل، وفي بعض المرات بنقوع تويجة الأزهار في الخل. والأشخاص المصابون بصداع الرأس يمسحون جبينهم عادة بالخل.

## البنفسج **Violet**

ويطلق على البنفسج اسم البنفسج العطر. وكان البنفسج يستخدم لعلاج التهاب القصبات، النزلة (الزكام) والربو. وكان يستخدم أيضاً كمدر للبول وملين. وكان البنفسج يستخدم لعلاج البرداء (الملاريا)، الصرع، ذات الجنب، واليرقان. وقد عولج به الأرق وكان يستخدم أيضاً كمسكن للآلام. وفي أوائل هذا القرن استخدم لعلاج السرطان.

## الإقياء **Vomiting**

وكان العسل علاجاً شائعاً للإقياء، كما هو للعديد من الأمراض. وكان يستخدم أيضاً نقوع أوراق الأوكالبتوس، كذلك هو النقوع الحار لبذور الهيل. ونصح باستعمال الماء أثناء نوبات الإقياء لمنع حدوث الجفاف.

كان يستخدم الملح لإحداث الإقياء، كذلك كان الخردل. وفي بعض المرات يستخدم مزيج من الملح والخل لإحداث الإقياء، كما هو في حالات التسمم.

انظر أيضاً الغثيان.

# W

## شجرة الجوز Walnut

كان لحاء وأوراق شجرة الجوز يستخدم في علاج الأمراض الجلدية، مثل الأكزيما، وفي علاج القرح. وكان يستخدم نقوع اللحاء كمسهل، والجوز الأخضر كان يستخدم لطرد الديدان. والخل الذي يخلل فيه الجوز يستخدم لعلاج التهاب الحلق.

## الثؤلول Warts

كان يقترح استخدام عصير البصل كعلاج للثؤلول، واستخدم كذلك عصير الطرخشقون (الهندباء البرية)، عصير الكراث، عصير نبات البوصير (آذان الدب)، عصير السّذاب (الفيجن) وعصير عشبة القديس جونس. واستخدم كعلاج أيضاً نقوع الأذريون (القطيفة)، أو أزهار الأذريون الطازجة المسحوقة، وكان يفرك الثؤلول صباحاً ومساء بزيت القرفة لمحاولة التخلص منها. وهناك علاج آخر ينصح به وهو فرك البطاطا الطازجة، وآخر أيضاً يشمل فرك الثؤلول بزيت الخروع. ويعتبر كعلاج غلي كل من عصير الزعتر البري مع الفلفل في النبيذ وغلي عصير جذور الدبساسية في النبيذ.

صورة (جذور الدبساسية التي كانت مستخدمة في علاج الثؤلول)

ويمزج عصير الأبلق مع الملح ليكون علاجاً آخر للثؤلول، وكان لحاء الصفصاف يحرق ويمزج الرماد مع الخل ويصنع منه غسول أو مرهم ليوضع على الثؤلول.

ويمكن محاولة استعمال علاجاً غريب آخر يشمل لف شعر الحصان حول الثؤلول ووضع عليها شبكة العنكبوت، دم الخنزير أو عصير من الذمل. وهناك علاج مقترح قديماً وهو بفرك الثؤلول بدم سمك ثعبان الماء.

واقترحت عدة علاجات، وتشمل دفن كل ما يفرك به الثؤلول، للاعتقاد أنه عندما يتفسخ الشيء يختفي الثؤلول. وفي أحد هذه العلاجات يفتح الثؤلول ويفرك بتفاح حامض والذي يدفن بعدها. وفي آخر تفرك قطعة من اللحم على الثؤلول وتدفن بعدها، ويشترط أن تكون قطعة اللحم مسروقة. وبشكل آخر يمكن رمي قطعة اللحم بعد فركها على الثؤلول بدلاً من دفنها! ولحم الخنزير المملح أو المقدد هو شيء آخر يمكن فركه على الثؤلول ودفنه. ويجب استخدام داخل الفول الأخضر العريض بنفس الطريقة.

## نبات قرة العين (الحرف) (البقلة المائية) **Watercress**

وينصح أطباء الأعشاب الأوائل بنبات قرة العين (الحرف) للشعر ذو النمو السيء. ولأن النبات غني بالحديد، لذلك فإنه يستخدم لعلاج فقر الدم. وكان يستخدم أيضاً لتحفيز الشهية. وكمقشع، فإنه كان يستخدم لعلاج التهاب القصبات والربو. أما كمدر للبول فإنه كان يستخدم لعلاج الأمراض البولية. وعولجت به أيضاً أمراض الكبد والمرارة. ويستخدم نبات قرة العين أيضاً لعلاج الأمراض العصبية. وكان يستخدم لتحفيز الدورة الشهرية وزيادة إفراز الحليب عند الأمهات المرضعات. وكان يعتقد أيضاً بأنه يزيد من الخصوبة. وكان نبات قرة العين يستخدم خارجياً على شكل كمادات (لصوق) لعلاج الجروح، البثور، القرح، عقبولة الشفة (قرحة البرد) والجرب. واستخدم أيضاً كغسول أو مرهم للبواسير والطفح الجلدي. وغسول الفم المصنوع منه كان يستخدم لتخفيف ألم الأسنان.

احتباس السوائل ـ انظر مدرات البول

الضعف ـ انظر الوهن

## نبات الفاشرا الأبيض **White bryoney**

يعرف نبات الفاشرا الأبيض في بعض المرات باسم نبات الفاشرا أو اليبروج الإنكليزي (اللفاح الانكليزي)

صورة (نبات الفاشرا الأبيض)

وكان يعتبر بشكل شائع بأن له قوى محفزة للجنس وكان يعتبر من قبل الرومان بأنه يمنح الحماية ضد البرق. وهو نبتة يجب أن تستخدم بحذر شديد. وكانت تستخدم جذوره الميبسة في بعض العلاجات الشعبية، ولكنه نبات سام ويمكن أن يحدث الإقياء وألم المعدة. وبذوره سامة أيضاً. وكان يستخدم كمسهل وأيضاً في أمراض الجهاز التنفسي، مثل التهاب القصبات، ذات الرئة، الانفلونزا والسعال. وعولجت به أيضاً أمراض القلب التي يسببها النقرس أو الروماتزم أو الملاريا.

## السعال الديكي **whooping cough**

يعتقد بأن للزعتر البري خواصاً يمكن أن تخفف من السعال الديكي، ويعتبر أن نقوع الثوم المفروك على الصدر يجلب الراحة للمريض. زيت القرنفل، والذي يدمج في بعض المرات مع زيت الزيتون، كان يستخدم بفركه على الصدر أيضاً. وكان يستخدم الأوكالبتوس على شكل سائل مستخلص بالغلي ويؤخذ داخلياً. ويستخدم الزيت أيضاً بعد وضعه في ماء حار جداً للاستنشاق. وهناك علاج آخر يشمل ملء غلاية الشاي قدر الإمكان، وغليها، وإضافة ملعقة مملوءة بحامض الكاربوليك (الفينول) وجعل الغرفة تمتلئ بالبخار. ويعتقد بأن ذلك يخفف أعراض السعال الديكي. وينصح المريض بأخذ حجر الشب مع السكر المطحون عدة مرات في اليوم.

وكان يستخدم مزيج آخر كعلاج ويتألف من شراب الرُّم لهنود الغرب الأمريكي، وزيت بذر الأنيسون وعصير الليمون. وأحد العلاجات المقززة بشكل خاص يشمل حمل ضفدع أو علجوم ووضع رأسه لبضع دقائق في فم المريض. وفي بعض المرات توضع سمكة في فم المريض ومن ثم يلقى بها في النهر، والفكرة هي أنها يمكن أن تحمل التهاب السعال الديكي معها إلى النهر. ويؤخذ مزيج من حمار قبّان مسحوقة (دويبة صغيرة إذا خشيت أذى، اجتمعت مثل حبة أو شيء مطوي) مع حليب الثدي من الأم المرضعة، ويؤخذ كل صباح لعدد من الأيام، وهو علاج غير مستحب من قبل المريض ولكن يجب إجباره عليه! وربما يفضل المريض العلاج الآخر ويشمل إمراره من تحت بطن الحمار لثلاث مرات ومن ثم من على ظهره لثلاث مرات!

## نبات الصفصاف الأبيض **wild willow**

واستخدمت أوراق ولحاء نبات الصفصاف الأبيض في الطب الشعبي. واستخدم اللحاء لتخفيف الحرارة في بعض الحالات وكعلاج لعسر الهضم، الزحار، الإسهال، والديدان. وكان يستخدم كمنشط للأشخاص المتشافين من المرض تواً.

ريح البطن ــ انظر انتفاخ (تطبل) البطن.

### نبات الغلطيرة المسطحة (شاي كندا) **wintergreen**

كان يستخدم زيت نبات الغلطيرة المسطحة لتهدئة الألم، ويشمل ذلك الذي يسببه الروماتزم أو التهاب المفاصل. وكان يستخدم أيضاً لعلاج الكدمات. وعند أخذ نبات الغلطيرة المسطحة داخلياً فإنها تستخدم للغرغرة.

### شجيرة بندق الساحرة (شجيرة صفراء الزهر) **witch hazel**

كان بندق الساحرة يستخدم لعلاج النزف الداخلي والخارجي معاً، وفي علاج البواسير ونزف الدورة الشهرية الشديد. وكان يستخدم أيضاً لعلاج الإسهال والزحار، الأمراض الزهرية والتدرن. مع ذلك، فإن استخدامه الرئيسي هو للعلاج الخارجي للكدمات، التواء المفاصل والالتهاب. وكان يستخدم أيضاً لعلاج الحروق، العض واللسع واللدغ، والأوردة الدوالية.

### نبات الجويسئة (وخاصة نبات الجويسئة العطرية) **woodruff**

استخدمت الجويسئة العطرية كمدر للبول وكعلاج لبعض أمراض الكلية والكبد. وكان يستخدم أيضاً كمنشط وعلاج لبعض أمراض القلب. وعولجت به أيضاً آلام المعدة. وبسبب رائحته العطرة، كان يستخدم في القرون الوسطى لإنعاش الغرف. وكان يعلق بشكل حزم في المنزل.

### الديدان **worms**

وأحد العلاجات المرضية للديدان المعوية تشمل أكل نبات الفريز (الفراولة). كان الثوم علاجاً شائعاً، ويعتقد بأن الليمون يساعد في التخلص من الديدان.

كان ينصح بأخذ صبغة الزعتر البري (الزعتر البري المذاب في الكحول) قبل الأكل في الصباح، وينصح أيضاً بأخذ نقوع نبات القراص. وكان يقترح كعلاج قديم للديدان أكل سلطة بطاطا مع زيت الجوز لعدة أيام على التوالي. وكان ينصح أيضاً بأخذ بذور الخيار كعلاج آخر. والنباتات الأخرى التي يمكن أن تستخدم في طرد الديدان تشمل نبات الألوة (الصبر). نبات كعب الثلج (زهرة الربيع) والجوز. وتعطى الحقن الشرجية بشكل متكرر للاطفال للتخلص من الديدان الخيطية. وأحد هذه الحقن يتألف من الملح والماء.

## نبات الأفسنتين (نبات عطري) **wormwood**

كان يستخدم نبات الأفسنتين لطرح الديدان من الأمعاء. واستخدمه أطباء الاعشاب الأوائل كمدر للبول وترياق للسموم. وكان يستخدم أيضاً كمطهر وكمحفز للشهية.

## الجروح **wounds**

الأعشاب التي كانت تستخدم لعلاج الجروح تشمل نبات لسان الأفعى، زهرة العطاس، نبات الأرقطيون، نبات السمفوطن، نبات الحماض، نبات البطاطا، المر، نبات المقدونس، نبات آذان الجدي، نبات المريمية ونبات الألفية. ويستخدم العسل، البطاطا، الفلفل والتفاح والذي يمزج بزيت الزيتون ويوضع في الضمادة لعلاج الجروح. واستخدم الشاي لإيقاف نزف الجروح وكذلك نبات القراص. وكان ينصح باستعمال كبش القرنفل والقرفة لكي يساعدا في عملية شفاء الجروح.

وكان يستخدم الخزامى لتنظيف الجروح، واستخدم شاي لسان الثور لتسريع عملية الشفاء. وكان العلاج ببندق الساحرة (شجيرة صفراء الزهر) شائعاً. والخل كان علاجاً قديماً للجروح. وذكر في قصة شعرية للأطفال (جاك وجل)، جاك له رأس مغطى بالخل والمرارة ومليء بالغش عندما أسقط عرشه. والكمادات (اللاصوق) المصنوعة من نبات الملفوف (الكرنب) ومن الجزر، كانت أيضاً تستخدم كعلاجات شعبية للجروح. وكانت أوراق البلسم تستخدم في الكمادات (اللصوق). كان يستخدم المرهم أو الغسول المصنوع من أزهار الخمان لتهدئة وتسريع عملية الشفاء، وكذلك كانت نبتة زهرة المروج وبذور الكتان. واستخدم الأوكالبتوس كضغوط لإيقاف النزف وتسريع عملية الشفاء. وبعدها، استخدم اليود للجروح، وخاصة في الجروح التي أوقف فيها النزف.

## حشيشة الجراح **wound wort**

وكما يوحي الاسم، فإن حشيشة الجراح تستخدم لشفاء الجروح. توضع الأوراق المسحوقة مباشرة على الجروح لإيقاف النزف وتسريع عملية الشفاء. وعندما تؤخذ داخلياً، فإنها كانت تستخدم لعلاج النزف الداخلي. وكانت تستخدم أيضاً لتخفيف النقرس، المفاصل المؤلمة والتشنج. وعولج بها الدوار أيضاً.

# Y

## نبات الألفية Yarrow

يعرف نبات الألفية في بعض المرات بعشبة جراح الجندي، نبات الألف ورقة ونبات قراص الشيطان. واسمه النباتي العلمي هو الأخيلية الألفية، وتسمى كذلك، لاعتقاد الإغريق أن بطلهم أخيل استخدم هذه النبتة لعلاج جروح جنوده المحاربين بعد المعركة. وفي الفلكلور، كان نبات الألفية يعلق على مهد الأطفال لإبعاد الساحرات، وتضعه الفتيات الشابات تحت وسائدهن، حتى يستطعن الحلم بحبيب المستقبل. وكان يستخدم كمطهر في علاج الجروح لإنقاص الالتهاب وإيقاف النزف. وعولجت به نوبات الزكام الشديد والحمى لأنه قادر أن يحدث التعرق. وكان يستخدم لعلاج الأمراض التي تظهر طفحاً جلدياً مثل الحصبة وجدري الماء لإظهار وتوضيح الطفح.

يستخدم نبات الألفية كمساعد شائع للهضم، وعولجت به أمراض الكلية والكبد. وعولج به ارتفاع ضغط الدم، وكان يستخدم لتخفيف أوردة الدوالي. وكان يستخدم كعلاج لنزف البواسير. وكمدر كان يستخدم لعلاج التهاب المثانة.

صورة نبات الألفية

وكان العشب يستخدم كمنشط. وكان يعتقد بأنه يحسن من الصلع، إن غسل الرأس به، ويوقف الشعر من التساقط ويجعله بصحة جيدة. واستخدم غسله أيضاً لعلاج التهاب العينين.

# ملحق
# بعض العلاجات القديمة لعلاج البقع

## بقع الدم:

يقترح كعلاج قديم لها، مزج قليل من النشاء ونشره على البقع. ثم يغسل هذا بعد ساعات قليلة.

## بقع القهوة:

وأحد الاقتراحات تشمل فرك قليل من الغليسرين على البقعة. ثم يغسل المادة بماء فاتر (ماء الحنفية) وتكوى على الجهة المعاكسة بدرجة حرارة متوسطة حتى تجف. وكمعالجة بديلة تشمل عمل رغوة لغسل البقعة بها بمزج صفار البيض مع قليل من الماء.

## بقع الحبر:

واقترح كمعالجة قديمة للشيء الملطخ بالحبر بأن ينقع في عصير الطماطم المغلي لمدة حوالي عشرة دقائق و من ثم يغسل. وينصح أيضاً بغسل الشيء الملطخ بالحبر بالحليب الدافئ ومن ثم ينشر على منطقة البقعة دقيق الذرة أو نشاء الذرة والذي يترك لمدة يوم ثم يمسح بعدها. وكعلاج قديم لرفع الحبر من الكتان، يشمل إذابة قطعة من الودك (الشحم الحيواني) أو غمس الجزء الذي يحتوي على البقعة فيه و من ثم غسل الكتان. و كان يقال بأن الحبر يمكن رفعه من المواد الصوفية بواسطة فرك البقعة بزيت التربنتين، بعد وضع وسادة خلف المنطقة المراد فركها.

## بقع غبار المكواة:

واحد حلول المعالجة التقليدية تشمل تغطية البقعة بالملح و من ثم عصر عصير الليمون فوقها. وكانت تترك هذه لنصف ساعة و من ثم تغسل المادة بمحلول ضعيف من الأمونيا قبل أن تغسل برفق (تشطف) بالماء النظيف.

## بقع الأدوية:

وهناك طريقة قديمة للتخلص من بقع الأدوية على الملاعق الفضية ويشمل فركها بقطعة قماش مغمورة في حامض الكبريتيك المخفف ومن ثم غسلها برغوة الصابون. وتقليدياً ترفع بقع الأدوية من الملابس بواسطة تراب القصّار[٤] (استخدم قديماً لإزالة البقع الدهنية) والنشادر.

## بقع الحليب:

وأفضل طريقة للتخلص من بقع الحليب في الملابس وفقاً لمعالجة قديمة، كان بنقع الجزء المتأثر بصحن فيه كحولات مثيلية.

## بقع التعرق:

هناك طريقة تقليدية لرفع بقع التعرق من الملابس وتشمل وضع الملابس الملطخة في ماء دافئ يحتوي على قليل من النشادر. وكان يسمح لها بأن تنقع لمدة نصف ساعة ومن ثم تعصر. فإن ظلت البقعة في مكانها، عندها كان يعصر عليها عصير الليمون وتشطف بالماء النظيف وبعدها تغسل.

## بقع الشمع:

وهناك طريقة تقليدية كانت تستخدم لرفع الشمع من المواد وهو بوضع طبقتين من ورق النشاف على البقع ومن ثم ضغطها بمكواة متوسطة الحرارة. وعندما يذوب الشمع فإنه يمتص بواسطة ورق النشاف.

## بقع النبيذ:

لرفع هذه البقع من غطاء الطاولة المصنوع من الكتان، فإنه يقترح بأن توضع المنطقة الملطخة بالبقعة في قليل من الحليب المغلي قبل أن تغسل بالماء والصابون. وإذا لم تزل البقعة تماماً، عندها يقترح وضع ملح عليها وبضعة قطرات من عصير الليمون وكان يقترح أيضاً بأن يرش الملح على بقع النبيذ بأسرع وقت تحدث فيه البقعة وحتى اتخاذ إجراء آخر.

---

[٤] تُراب القصّار: ضرب من الصلصال المجفف، استخدم قديماً لإزالة البقع الدهنية عن الأقمشة ولكنه يستخدم اليوم أكثر ما يستخدم لتكرير الزيوت وتنقيتها. (المترجم)